

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli Mandarin			Barackos tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborkával			Tej Túrós rudi krémés Rozskenyér		
		Energia: 333.87 Kcal / 1,395.58 KJ			Energia: 293.97 Kcal / 1,228.79 KJ			Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ			Energia: 348.57 Kcal / 1,457.02 KJ			Energia: 299.22 Kcal / 1,250.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	10.88 g	5.03 g	11.54 g	3.61 g	1.75 g	7.02 g	13.12 g	10.32 g	6.39 g	14.41 g	5.77 g	16.28 g	6.16 g	7.30 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
51.68 g			53.21 g			55.53 g			47.89 g			44.30 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
24.98 g			9.99 g			24.98 g			20.73 g			2.83 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.46 g			0.68 g			0.70 g			0.60 g			0.99 g				
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Gyümölcsös tea Puding Kifli			Gyümölcsös tea Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres vajkrémés Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikával			Gyümölcsös tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 190.87 Kcal / 797.84 KJ			Energia: 341.58 Kcal / 1,427.80 KJ			Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 KJ			Energia: 274.18 Kcal / 1,146.07 KJ			Energia: 280.15 Kcal / 1,171.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.89 g	0.31 g	0.10 g	9.63 g	11.82 g	4.51 g	6.27 g	12.58 g	5.97 g	8.22 g	4.98 g	1.69 g	12.18 g	3.00 g	1.23 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
42.80 g			48.86 g			49.37 g			48.89 g			50.87 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			19.99 g			19.99 g			19.99 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.41 g			1.32 g			0.00 g			0.13 g			0.75 g				
1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma-krémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ			Energia: 456.93 Kcal / 1,909.97 KJ			Energia: 721.15 Kcal / 3,014.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.90 g	19.71 g	3.26 g	24.13 g	13.91 g	3.95 g	29.79 g	27.97 g	10.67 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
114.74 g			71.24 g			106.24 g			46.76 g			91.92 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
31.97 g			19.99 g			10.49 g			5.97 g			20.10 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
4.96 g			2.01 g			1.49 g			5.97 g			2.84 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Csokoládékrémés rúd			Mátra diákcsemegés Rozskenyér Delma margarinnal Paprikával			Sajtkrémés rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Delma margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 204.45 Kcal / 854.60 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.66 g	6.32 g	5.95 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.80 g	5.09 g	1.40 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
19.66 g			31.02 g			33.28 g			29.76 g			23.80 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.38 g			1.22 g			1.69 g			0.73 g			1.81 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Almás-fahéjas tea Paprikás burgonya Félbarna kenyér			Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos			Málnás tea Rakott burgonya Céklasalátával			Csipkebogyós tea Budapest sertésragu Szarvacska tésztával					
		Energia: 528.40 Kcal / 2,208.71 KJ			Energia: 513.37 Kcal / 2,145.89 KJ			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 KJ			Energia: 689.93 Kcal / 2,883.91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.96 g	18.53 g	4.91 g	18.27 g	13.54 g	5.34 g	21.13 g	27.98 g	9.52 g	29.66 g	26.35 g	6.90 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
100.19 g			79.05 g			73.50 g			82.58 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
32.05 g			20.55 g			22.32 g			19.99 g							
Só			Só			Só			Só							
1.99 g			2.06 g			6.90 g			1.34 g							
1			1,7			1,3,7,15,(12)			1,3							

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élesztőszer |               |

**Eatrend Kft.**  
 2730 Alcsút, Magyar útjánunk!  
 Csoportos előzetes: 1783708-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmiszervező