

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
 Reggeli	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli Mandarin			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túrós rudi krém Rozskenyér																														
		Energia: 517.21 Kcal / 2,161.94 KJ			Energia: 439.56 Kcal / 1,837.36 KJ			Energia: 583.34 Kcal / 2,438.36 KJ			Energia: 575.43 Kcal / 2,405.30 KJ			Energia: 497.03 Kcal / 2,077.59 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		12.53 g	14.77 g	6.65 g	17.00 g	4.64 g	2.25 g	13.38 g	18.21 g	16.77 g	12.06 g	20.69 g	8.09 g	25.70 g	8.86 g	12.70 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
82.79 g			81.66 g			12.99 g			1.16 g			90.67 g			29.98 g			1.41 g			84.46 g			30.97 g			0.69 g			78.02 g			3.54 g			1.75 g								
1,7			1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)																													
Tízórai	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Gyümölcsös tea Puding Kifli			Gyümölcsös tea Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikkával			Gyümölcsös tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal																														
		Energia: 300.15 Kcal / 1,254.63 KJ			Energia: 534.61 Kcal / 2,234.67 KJ			Energia: 518.01 Kcal / 2,165.28 KJ			Energia: 466.76 Kcal / 1,951.06 KJ			Energia: 452.70 Kcal / 1,892.29 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		7.65 g	0.59 g	0.20 g	16.39 g	17.45 g	6.71 g	11.91 g	17.13 g	8.06 g	16.31 g	9.93 g	3.37 g	19.79 g	5.69 g	2.34 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
65.60 g			19.99 g			0.82 g			77.65 g			19.99 g			1.80 g			78.33 g			19.99 g			0.01 g			77.77 g			19.99 g			0.26 g			80.33 g			19.99 g			1.04 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,(7)			1,(7)																													
Ebéd	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	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: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ			Energia: 974.54 Kcal / 4,073.58 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ			Energia: 971.22 Kcal / 4,059.70 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g	37.72 g	28.24 g	4.31 g	34.62 g	24.03 g	6.84 g	40.30 g	41.31 g	16.28 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
139.72 g			39.96 g			7.42 g			94.46 g			19.99 g			3.13 g			140.63 g			20.98 g			1.86 g			56.43 g			0.05 g			8.01 g			114.93 g			30.70 g			3.69 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,3,7			1,3,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)																													
Uzsonna	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Csokoládékrém rúd			Mátra diákcsemegés Rozskenyér Delma margarinnal Paprikával			Sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Delma margarinnal			Kifli Kockasajttal																														
		Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 435.16 Kcal / 1,818.97 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 386.79 Kcal / 1,616.78 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		23.42 g	52.92 g	20.14 g	19.02 g	12.56 g	11.90 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	16.20 g	9.62 g	2.63 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
39.32 g			0.00 g			2.76 g			61.29 g			0.00 g			2.44 g			66.56 g			0.00 g			3.38 g			58.68 g			0.00 g			1.03 g			46.60 g			0.00 g			2.22 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7			1,7			1,7																													
Vacsora	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Almás-fahéjas tea Paprikás burgonya Félbarna kenyér			Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos			Málnás tea Rakott burgonya Céklasalátával			Csipkebogyós tea Budapest sertésragu Szarvacskás tésztával																																	
		Energia: 1,042.21 Kcal / 4,356.44 KJ			Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ			Energia: 972.44 Kcal / 4,064.80 KJ			Energia: 888.15 Kcal / 3,712.47 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																															
		30.13 g	31.43 g	9.14 g	24.11 g	18.30 g	7.44 g	32.25 g	43.55 g	14.99 g	36.03 g	35.60 g	8.60 g																															
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																			
Só			Só			Só			Só																																			
155.93 g			48.09 g			4.73 g			103.91 g			30.68 g			2.68 g			110.13 g			33.88 g			11.70 g			104.66 g			24.98 g			2.41 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 központunk!
 Csoportos előzetes: 1783708-5-13
 Adószám: 14893660-4-13
 Élelmiszervezető