

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Rozskenyér Alma			Tej Mézes Korpás kifli Delma margarinnal			Csipkebogyós tea Rozskenyér Kenőmájással Salátalevéellel			Barackos tea Delma margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikkával		
		Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 374.66 Kcal / 1,566.08 KJ			Energia: 323.21 Kcal / 1,351.02 KJ			Energia: 328.22 Kcal / 1,371.96 KJ			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.59 g	12.45 g	9.65 g	7.31 g	15.19 g	9.37 g	12.22 g	7.67 g	2.70 g	9.81 g	9.16 g	7.17 g	8.47 g	7.33 g	5.76 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
60.14 g			51.05 g			51.08 g			51.16 g			52.56 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
32.03 g			12.60 g			16.20 g			19.99 g			24.98 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.64 g			0.69 g			0.86 g			0.98 g			0.74 g				
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Kifli Kockasajttal			Gyümölcsös tea Tepertőkrém Rozskenyér Jégcsapretek			Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 302.28 Kcal / 1,263.53 KJ			Energia: 341.49 Kcal / 1,427.43 KJ			Energia: 499.25 Kcal / 2,086.87 KJ			Energia: 296.18 Kcal / 1,238.03 KJ			Energia: 337.66 Kcal / 1,411.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	7.37 g	2.82 g	12.25 g	12.81 g	7.54 g	9.95 g	29.33 g	14.69 g	8.62 g	6.97 g	2.72 g	7.19 g	12.14 g	7.04 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
49.11 g			43.80 g			48.48 g			49.48 g			49.43 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			19.99 g			20.19 g			19.99 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.66 g			1.81 g			0.86 g			0.62 g			0.35 g				
1,(7)			1,7			1,10,(7),(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfőlés karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Pírtott tarhonyaleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 KJ			Energia: 599.78 Kcal / 2,507.08 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 707.72 Kcal / 2,958.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	25.11 g	13.70 g	6.36 g	19.91 g	26.22 g	7.29 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	30.73 g	29.35 g	8.38 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
74.42 g			98.21 g			70.26 g			102.84 g			79.23 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.05 g			43.44 g			15.02 g			38.66 g			0.02 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.04 g			1.90 g			2.77 g			1.63 g			5.00 g				
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Kajsziarackos háromszög Kivi			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Sonkás-kukoricás pizzaszelet			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 402.09 Kcal / 1,680.74 KJ			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ			Energia: 202.67 Kcal / 847.16 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.78 g	18.87 g	4.87 g	8.69 g	7.92 g	3.09 g	12.40 g	3.01 g	1.49 g	15.36 g	10.92 g	2.04 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
51.28 g			29.61 g			31.47 g			28.48 g			23.80 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
20.91 g			0.00 g			0.15 g			2.40 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.68 g			0.80 g			0.76 g			1.16 g			1.81 g				
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Gyümölcsös tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfőlés lángos			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyér					
		Energia: 628.58 Kcal / 2,627.46 KJ			Energia: 520.75 Kcal / 2,176.74 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 656.82 Kcal / 2,745.51 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		26.67 g	23.89 g	8.33 g	15.78 g	17.28 g	8.06 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	21.34 g	22.83 g	6.18 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
75.78 g			75.18 g			90.21 g			89.88 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
22.22 g			20.31 g			24.41 g			19.99 g							
Só			Só			Só			Só							
1.45 g			2.08 g			2.14 g			2.09 g							
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,7			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén  
 2-rák  
 3-tojás  
 4-hal  
 5-földimogyoró  
 6-szója

7-tejtermék,laktóz  
 8-diófélék  
 9-zeller  
 10-mustár  
 11-szezám  
 12-kéndioxid-szulfit  
 13-csillagfűrt  
 14-puhatestűek  
 15-mesterséges élesztőszer

**Eatrend Kft.**  
 2730 Almásy köz 11-13  
 Csoportos előszámla: 1783778-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmészvezető