


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
 Reggeli	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	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 tojáskarikákkal																														
		Energia: 628.09 Kcal / 2,625.42 KJ			Energia: 555.95 Kcal / 2,323.87 KJ			Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 541.13 Kcal / 2,261.92 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		12.66 g	16.90 g	15.44 g	13.41 g	20.16 g	15.09 g	19.30 g	13.09 g	4.18 g	16.78 g	12.88 g	12.32 g	16.77 g	14.63 g	11.52 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
103.89 g			78.84 g			12.80 g			1.34 g			86.11 g			24.30 g			1.52 g			84.85 g			24.98 g			1.73 g			85.12 g			29.98 g			1.48 g								
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)																													
Tízórai	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	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: 482.21 Kcal / 2,015.64 KJ			Energia: 450.77 Kcal / 1,884.22 KJ			Energia: 630.38 Kcal / 2,634.99 KJ			Energia: 474.08 Kcal / 1,981.65 KJ			Energia: 518.06 Kcal / 2,165.49 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		16.37 g	11.51 g	4.46 g	16.01 g	13.09 g	7.64 g	15.39 g	29.08 g	18.40 g	15.05 g	10.98 g	4.33 g	13.15 g	16.54 g	9.49 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
77.99 g			66.60 g			19.99 g			2.22 g			76.30 g			20.25 g			1.48 g			78.48 g			19.99 g			0.86 g			78.44 g			19.99 g			0.47 g								
1,(7)			1,7			1,10,(7),(12)			1,7			1,(7)			1,7																													
Ebéd	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfőlés karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Pírtott tarhonyaleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával																														
		Energia: 1,008.12 Kcal / 4,213.94 KJ			Energia: 850.71 Kcal / 3,555.97 KJ			Energia: 774.14 Kcal / 3,235.91 KJ			Energia: 930.35 Kcal / 3,888.86 KJ			Energia: 1,002.71 Kcal / 4,191.33 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		31.79 g	55.75 g	18.14 g	33.82 g	18.49 g	8.55 g	25.54 g	36.94 g	9.94 g	32.25 g	15.95 g	4.66 g	44.01 g	44.99 g	13.05 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
90.88 g			0.06 g			4.04 g			137.63 g			62.21 g			2.58 g			83.75 g			15.03 g			2.90 g			163.65 g			71.43 g			1.98 g			104.05 g			0.02 g			6.28 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7			1,3,7																													
Uzsonna	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	Kajsziarackos háromszög Kivi			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Sonkás-kukoricás pizzaszelet			Kifli Kockasajttal																														
		Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 KJ			Energia: 401.91 Kcal / 1,679.98 KJ			Energia: 376.40 Kcal / 1,573.35 KJ			Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		8.56 g	37.14 g	9.74 g	14.70 g	12.12 g	4.81 g	20.11 g	5.71 g	2.68 g	29.85 g	21.47 g	0.00 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																																
91.26 g			41.82 g			1.35 g			58.43 g			0.00 g			1.15 g			61.10 g			0.19 g			1.05 g			58.13 g			0.00 g			0.00 g			46.60 g			0.00 g			2.22 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,7																																
Vacsora	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	Gyümölcsös tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfőlés lángos			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyér																																	
		Energia: 861.87 Kcal / 3,602.62 KJ			Energia: 664.40 Kcal / 2,777.19 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 944.74 Kcal / 3,949.01 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																															
		36.42 g	40.09 g	13.21 g	21.28 g	24.34 g	11.62 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	34.15 g	34.84 g	9.96 g																															
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																			
Só			Só			Só			Só																																			
87.59 g			25.44 g			2.02 g			89.64 g			20.39 g			2.73 g			90.21 g			2.14 g			121.62 g			19.99 g			2.66 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	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges élesztőszer	

Eatrend Kft.
 2730 Alcsút, Magyar Kiválunk!
 Csoportos előszámla: 17/83/108-5-13
 Adószám: 14893660-4-13
 Élelmiszervevő