


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Csokis tej Kifli Mandarin			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Rozskenyér Delma margarinnal			Tej Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ			Energia: 361.60 Kcal / 1,511.49 KJ			Energia: 332.34 Kcal / 1,389.18 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 354.88 Kcal / 1,483.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.27 g	3.59 g	1.73 g	6.87 g	12.93 g	10.23 g	8.71 g	11.80 g	7.56 g	17.90 g	11.37 g	10.06 g	6.54 g	14.15 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.02 g	19.98 g	0.68 g	53.91 g	24.98 g	1.52 g	47.50 g	19.99 g	1.27 g	39.59 g	0.00 g	1.37 g	49.85 g	20.58 g	0.03 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Zsemle Kenőmájassal			Kifli Zöldfűszeres kockasajttal			Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Csokoládékrémes rúd			Pritaminpaprikás sajtkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 KJ			Energia: 184.04 Kcal / 769.29 KJ			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 237.80 Kcal / 994.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.69 g	8.47 g	3.16 g	10.10 g	4.58 g	2.44 g	7.34 g	9.85 g	0.37 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.83 g	10.19 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.13 g	0.00 g	0.40 g	25.20 g	0.00 g	0.79 g	14.40 g	0.00 g	0.00 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.42 g	0.00 g	0.29 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Erőleves Főtt sertészelet Almamártással Pírtott darával			Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Galuskával Vegyes vágottal			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma			Szárzabbaleves Mákos piskóta Meggyraguhoz		
		Energia: 455.86 Kcal / 1,905.49 KJ			Energia: 718.35 Kcal / 3,002.70 KJ			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 KJ			Energia: 641.39 Kcal / 2,681.01 KJ			Energia: 996.04 Kcal / 4,163.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.43 g	20.48 g	4.57 g	24.08 g	29.72 g	7.43 g	51.66 g	33.19 g	8.64 g	28.49 g	26.63 g	8.58 g	21.21 g	27.30 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.89 g	12.00 g	2.74 g	89.56 g	11.39 g	5.35 g	53.20 g	0.59 g	4.68 g	70.54 g	2.05 g	2.23 g	164.65 g	70.44 g	2.04 g		
1,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sonkás-sajtos pizzaszzelet Alma			Csokoládés puding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Párizsis Korpás zsemle Delma margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 319.98 Kcal / 1,337.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	16.34 g	11.69 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	8.69 g	9.82 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.27 g	0.00 g	1.40 g	36.63 g	3.03 g	2.04 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	29.61 g	0.00 g	1.22 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Vacsora	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó			Cseresznyés tea Húsgolyó Majonézes burgonyasalátával			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Sajtos-tejfölös lángos					
		Energia: 388.86 Kcal / 1,625.43 KJ			Energia: 775.47 Kcal / 3,241.46 KJ			Energia: 622.03 Kcal / 2,600.09 KJ			Energia: 605.74 Kcal / 2,531.99 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		5.92 g	6.76 g	1.35 g	18.45 g	47.62 g	10.04 g	29.24 g	13.44 g	6.87 g	17.87 g	19.58 g	8.63 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
75.57 g	19.98 g	1.29 g	66.67 g	20.79 g	2.30 g	95.20 g	27.60 g	2.14 g	88.77 g	20.31 g	2.13 g					
1			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7							

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Eatrend Kft.
 10. évfolyamot kívánunk!
 2730 Alkotmány utca 177/03408-5-13
 Csoportos árak: 1893660-4-13
 Adószám: 1893660-4-13
 Élelmiszer-üzemeltető