


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 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: 470.55 Kcal / 1,966.90 KJ			Energia: 543.42 Kcal / 2,271.50 KJ			Energia: 553.81 Kcal / 2,314.93 KJ			Energia: 614.67 Kcal / 2,569.32 KJ			Energia: 578.01 Kcal / 2,416.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.73 g	4.62 g	2.24 g	12.67 g	15.91 g	15.40 g	15.29 g	18.99 g	13.50 g	31.50 g	20.63 g	19.67 g	12.61 g	18.70 g	7.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.47 g	19.98 g	1.15 g	86.62 g	29.98 g	2.19 g	79.95 g	24.98 g	2.14 g	75.41 g	0.00 g	2.66 g	88.96 g	30.78 g	0.04 g		
1,7		1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10					
Tízórai	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Zsemle Kenőmájással			Kifli Zöldfűszeres kockasajttal			Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Csokoládékrémes rúd			Pritaminpaprikás sajtkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 411.96 Kcal / 1,721.99 KJ			Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 KJ			Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 399.95 Kcal / 1,671.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.72 g	11.53 g	4.30 g	13.86 g	4.86 g	2.54 g	13.38 g	13.50 g	0.60 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	12.55 g	12.68 g	7.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.83 g	0.00 g	0.57 g	48.00 g	0.00 g	1.20 g	80.33 g	19.20 g	0.00 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	58.43 g	0.00 g	0.35 g		
1,(6),(7),(10)		1,7			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7					
Ebéd	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Erőleves Főtt sertésszelet Almamártással Pirított 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: 658.55 Kcal / 2,752.74 KJ			Energia: 690.07 Kcal / 2,884.49 KJ			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 KJ			Energia: 895.63 Kcal / 3,743.73 KJ			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.66 g	28.64 g	6.54 g	19.13 g	15.11 g	11.68 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	38.95 g	43.79 g	13.58 g	31.43 g	41.69 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.23 g	15.00 g	8.87 g	121.31 g	11.69 g	6.99 g	63.60 g	1.03 g	6.38 g	84.69 g	5.08 g	3.15 g	232.51 g	92.92 g	2.98 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 Középkiskolás 15 - 18 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sonkás-sajtós pizzaszzelet Alma			Csokoládés puding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Párizsis Korpás zsemle Delma margarinnal Paprikával		
		Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ			Energia: 587.13 Kcal / 2,454.20 KJ			Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ			Energia: 436.69 Kcal / 1,825.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.13 g	17.92 g	6.47 g	32.03 g	22.74 g	9.80 g	7.52 g	0.56 g	0.20 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g	14.70 g	15.92 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.73 g	0.00 g	1.97 g	62.75 g	6.06 g	4.25 g	45.60 g	0.00 g	0.82 g	57.12 g	0.00 g	1.92 g	58.43 g	0.00 g	1.99 g		
1,(7)		1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)					
Vacsora	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó			Cseresznyés tea Húsgolyó Majonézes burgonyasalátával			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Sajtos-tejfölös lángos					
		Energia: 508.76 Kcal / 2,126.62 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.30 g	9.61 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.97 g	27.21 g	12.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.53 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	116.63 g	30.38 g	2.79 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 előszámla: 1893660-4-13
 Adószám: 1893660-4-13
 Élelmiszervezető