


14. heti óvodás étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Tej Margarinos Mézes Korpás kifli			Barackos tea Snidlinges tojáskrémes Korpás kenyér			Csipkebogyó tea Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrémes Korpás kenyér		
		Energia: 340.39 Kcal / 1,422.83 KJ			Energia: 273.11 Kcal / 1,141.60 KJ			Energia: 280.70 Kcal / 1,173.33 KJ			Energia: 305.84 Kcal / 1,278.41 KJ			Energia: 255.71 Kcal / 1,068.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.57 g	8.10 g	12.18 g	5.77 g	2.60 g	5.85 g	7.09 g	2.18 g	8.92 g	6.54 g	6.54 g	4.83 g	9.15 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.33 g	9.99 g	0.70 g	42.98 g	8.10 g	0.89 g	48.11 g	9.99 g	0.83 g	52.41 g	13.99 g	0.92 g	38.09 g	10.00 g	0.72 g
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10				
<b>Ébéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Chedarsajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizsszel Alma			Karfioleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Rántott leves Levesgyönggyel Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Daragaluska leves Túrós-barackos rakott tészta		
		Energia: 615.69 Kcal / 2,573.58 KJ			Energia: 413.82 Kcal / 1,729.77 KJ			Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 KJ			Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ			Energia: 537.45 Kcal / 2,246.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.09 g	28.73 g	4.10 g	13.59 g	17.99 g	2.97 g	22.36 g	21.30 g	3.97 g	19.10 g	10.28 g	3.41 g	21.11 g	11.43 g	0.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.68 g	0.00 g	0.62 g	48.77 g	8.01 g	1.44 g	55.44 g	0.28 g	4.72 g	90.10 g	31.17 g	1.93 g	87.00 g	0.01 g	0.75 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Zsemle Sertés párizsival Paprikával			Helyben sült kakaós csiga Narancs			Margarinos Félbarna kenyér Szendvics sonkával Kígyóborkával			Helyben sült sonkás-kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ			Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ			Energia: 201.42 Kcal / 841.94 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	6.07 g	2.41 g	2.41 g	8.97 g	2.34 g	10.57 g	2.91 g	1.01 g	15.36 g	10.92 g	0.00 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.29 g	0.00 g	1.03 g	27.70 g	8.72 g	0.32 g	33.21 g	0.00 g	1.73 g	28.48 g	0.00 g	0.00 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,7			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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
8024 Győr, Hunyadi u. 14.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 1130967-4-08  
34.

*Németh Viktória*

**Élelmezésvezető**