

20. heti óvodás étlap 2025.05.12. - 2025.05.17.

 Tízórai	Óvodás 4-6 év	hétfő Tejes kávé[7] Vajas molnárika[1,3,7]	kedd Mentás limonádé Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kenőmájassal(1,6,7,10) Paradicsommal	szerda Vadmeggyes tea Korpás kenyér[1] Sült zöldségkrémrel[7]	csütörtök Barackos tea Graham kenyér[1] Uzsonnasonkával Margarinnal(7) Paprikával	péntek Tej[7] Fatörzskifli[1,3,7]	szombat Erdei gyümölcsös limonádé Rozskenyér[1] Csicseriborsókrémrel[7,10,(12)] Újhagymával
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ	Energia: 242.29 Kcal / 1,012.77 KJ	Energia: 220.00 Kcal / 919.60 KJ	Energia: 297.92 Kcal / 1,245.31 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 258.39 Kcal / 1,080.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.40 g 7.99 g 3.69 g	8.45 g 6.23 g 2.07 g	4.44 g 5.39 g 0.00 g	11.12 g 4.42 g 1.48 g	13.80 g 9.25 g 4.20 g	7.87 g 6.89 g 6.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.44 g 18.38 g 0.89 g	37.58 g 5.99 g 0.80 g	38.11 g 9.99 g 0.70 g	53.20 g 9.99 g 1.75 g	55.72 g 10.75 g 0.89 g	41.25 g 5.99 g 0.92 g
		1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(7)	1,3,7	1,7,10,(12)
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Tavaszi zöldborsóleves[1,9] Pásztor bulgur[1] Céklasalátával[15,(12)]	Erőleves[9] Csigatésztával[1,3] Rántott csirkemell cornflakes bundában Párolt rizsszel Káposzta salátával	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel[1] Sárgabarackos gombóc [1,7,(3,6,12)] Porcukor szóráttal	Paradicsomleves[1,9] Betűtésztával[1,3] BBQ csirkecomb (1,3,6,7,10,11) Petrezselymes burgonyával(7) Vegyes vágottal[15,(10,12)]	Vegyes zöldségkrémleves[7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Olaszos rakott tészta[1,3,7] Alma	Májgaluskaleves[1,3,9] Főtt tojás[3] Spenóttal[1,7] Főtt burgonyával
		Energia: 427.45 Kcal / 1,786.74 KJ	Energia: 735.62 Kcal / 3,074.89 KJ	Energia: 919.78 Kcal / 3,844.68 KJ	Energia: 498.66 Kcal / 2,084.40 KJ	Energia: 691.53 Kcal / 2,890.60 KJ	Energia: 318.50 Kcal / 1,331.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.48 g 15.99 g 1.05 g	22.96 g 36.32 g 0.12 g	26.22 g 39.39 g 11.55 g	34.46 g 13.75 g 2.52 g	26.65 g 31.55 g 7.45 g	15.66 g 13.47 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.92 g 11.23 g 2.66 g	78.21 g 3.60 g 1.29 g	114.06 g 36.96 g 8.77 g	59.04 g 3.39 g 7.12 g	74.22 g 0.28 g 2.08 g	33.86 g 0.03 g 1.26 g
		1,9,15,(12)	1,3,9	1,7,(3),(6),(12)	1,3,9,15,(6),(7),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Rozskenyér[1] Zala felvágottal Margarinnal(7)	Kifli[1,(7)] Kockasajttal[7]	Helyben sült sajttal szórt pogácsa[1,3,7] Mandarin	Zsemle[1] Olasz felvágottal Margarinnal(7) Kígyóborkával	Teljes kiőrlésű kenyér[1] Zöldfűszeres sajtkrémmel[7]	Kefír[7] Kifli[1,(7)]
		Energia: 212.52 Kcal / 888.33 KJ	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ	Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ	Energia: 223.80 Kcal / 935.48 KJ	Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ	Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.79 g 6.27 g 6.59 g	7.94 g 6.53 g 3.82 g	3.16 g 13.40 g 3.58 g	7.69 g 8.54 g 3.32 g	6.68 g 8.44 g 4.16 g	10.56 g 0.48 g 0.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.17 g 0.00 g 1.16 g	23.30 g 0.00 g 1.11 g	23.28 g 0.00 g 0.79 g	28.99 g 0.00 g 1.42 g	28.59 g 0.00 g 0.79 g	32.00 g 0.00 g 1.01 g
		1,(7)	1,7	1,3,7	1,(7)	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

2-rák

3-tojás
- 4-hal

5-földimogyoró

6-szója
- 7-tejtermék,laktóz

8-diófélék

9-zeller
- 10-mustár

11-szezám

12-kéndioxid-szulfid
- 13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
- 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
1102-4 Győr, Húnyyadi u. 14.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08
Kéremeth V. Zoltán

Élelmezésvezető