


24. heti óvodás étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

|   |                                | hétfő   |                  |        | kedd   |            |         | szerda   |                  |        | csütörtök  |          |        | péntek   |         |        |
|---|--------------------------------|---|------------------|--------|--|------------|---------|--|------------------|--------|--|----------|--------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvodás</b><br><b>4-6 év</b> | Tej<br>Fatörzs kifli  |                  |        | Erdei gyümölcsös limonádé<br>Sült húskrémes<br>Félbarna kenyér<br>Paprikával                     |            |         | Kakaó<br>Kifli   |                  |        | Csipkebogyó tea<br>Snidlinges sajtkrémes<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paprikával         |          |        | Citromos limonádé<br>Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Tavaszi felvágottal<br>Paradicsommal |         |        |
|   |                                | Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ                                    |                  |        | Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ   |            |         | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ   |                  |        | Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ   |          |        | Energia: 294.89 Kcal / 1,232.64 KJ   |         |        |
|   |                                | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                | 13.80 g   | 9.25 g           | 4.20 g | 8.63 g   | 6.75 g     | 2.57 g  | 10.75 g  | 3.50 g           | 1.86 g | 7.06 g   | 8.52 g   | 4.62 g | 8.28 g   | 5.59 g  | 2.01 g |
|   |                                | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|   |                                | 55.72 g   | 10.75 g          | 0.89 g | 39.35 g  | 5.99 g     | 1.43 g  | 43.50 g  | 9.99 g           | 0.68 g | 49.13 g  | 13.99 g  | 0.82 g | 52.64 g  | 11.99 g | 1.63 g |
| 1,3,7   |                                |   | 1,7,10,(12)      |        |  | 1,7        |         |  | 1,7              |        |  | 1,(7)    |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Óvodás</b><br><b>4-6 év</b> | Erőleves cérnametéllel<br>Budapest sertésragu<br>Párolt rizszel       |                  |        | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Túrótöltelikes gombóc<br>Porcukorral<br>Görögdinnye |            |         | Paradicsomleves<br>betűtésztával<br>Fokhagymás sertéssült<br>Tört burgonyával<br>Káposztasalátával |                  |        | Vegyes zöldségkrémleves<br>levesgyönggyel<br>Mexikói húsos babragu<br>Félbarna kenyérral |          |        | Ivólé<br>Rántott sertészelet<br>sokmagvas bundában<br>Burgonyapürével<br>Uborkasalátával   |         |        |
|   |                                | Energia: 495.94 Kcal / 2,073.03 KJ                                    |                  |        | Energia: 831.14 Kcal / 3,474.17 KJ   |            |         | Energia: 429.69 Kcal / 1,796.10 KJ   |                  |        | Energia: 612.62 Kcal / 2,560.75 KJ   |          |        | Energia: 474.88 Kcal / 1,985.00 KJ   |         |        |
|   |                                | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                | 18.18 g   | 20.60 g          | 3.52 g | 24.25 g  | 35.31 g    | 10.81 g | 19.61 g  | 8.49 g           | 7.38 g | 26.58 g  | 24.09 g  | 6.45 g | 20.43 g  | 16.26 g | 4.57 g |
|   |                                | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|   |                                | 58.83 g   | 0.00 g           | 1.57 g | 102.80 g   | 27.47 g    | 3.11 g  | 67.53 g  | 6.74 g           | 1.73 g | 71.71 g  | 0.27 g   | 3.20 g | 60.46 g  | 8.46 g  | 3.07 g |
| 1,3,9   |                                |   | 1,7,(3),(6),(12) |        |  | 1,3,9,(10) |         |  | 1,3,7,9          |        |  | 1,3,7,11 |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Óvodás</b><br><b>4-6 év</b> | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Soproni felvágottal<br>Jégcsapretekkel |                  |        | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Baromfi párizsival  |            |         | Margarinos<br>Rozskenyér<br>Toast felvágottal<br>Uborkával   |                  |        | Helyben sült meggyes<br>párna<br>Alma  |          |        | Poharas puding<br>Korpás kifli   |         |        |
|   |                                | Energia: 216.14 Kcal / 903.47 KJ                                      |                  |        | Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ   |            |         | Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ   |                  |        | Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ   |          |        | Energia: 295.05 Kcal / 1,233.31 KJ   |         |        |
|   |                                | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                | 6.90 g  | 8.54 g           | 3.20 g | 7.08 g   | 5.99 g     | 2.41 g  | 10.78 g  | 4.52 g           | 5.91 g | 4.38 g   | 18.87 g  | 4.87 g | 10.13 g  | 6.42 g  | 3.19 g |
|   |                                | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|   |                                | 27.95 g   | 3.12 g           | 1.61 g | 28.54 g  | 0.00 g     | 1.03 g  | 30.36 g  | 0.00 g           | 0.99 g | 50.48 g  | 18.16 g  | 0.69 g | 48.84 g  | 19.48 g | 0.67 g |
| 1,(7)   |                                |   | 1,(7)            |        |  | 1,(7)      |         |  | 1,7,(3),(6),(12) |        |  | 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

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
8024 Győr, Hunyadi u. 14.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 11130967-4-08  
34.

*Anna Gyöngyi Balogh Jolán*

Élelmésvetető