


25. heti óvodás étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Tej Kalács			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal			Karamellás tej Tejes kifli			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Korpás zsemle Uborkával			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Fokhagymás felvágottal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 267.43 Kcal / 1,117.86 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 332.26 Kcal / 1,388.85 KJ			Energia: 244.87 Kcal / 1,023.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.14 g	7.24 g	0.91 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	5.74 g	12.36 g	3.72 g	6.97 g	8.59 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.51 g	4.20 g	0.90 g	42.22 g	10.00 g	1.26 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	49.03 g	11.99 g	0.54 g	34.73 g	6.10 g	1.60 g
1,3,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10			1,(7)				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Zöldségleves vajgaluskával Eszterházy sertésragu Párolt rizsszel			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Pírtott tésztalesves Spenót Főtt tojással Főtt burgonyával			Csontleves cérnametéllel Sült csirkecomb Petrezselymes rizsszel Alma			Minestrone leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 KJ			Energia: 397.88 Kcal / 1,663.14 KJ			Energia: 1,046.07 Kcal / 4,372.57 KJ			Energia: 559.83 Kcal / 2,340.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.36 g	25.79 g	3.57 g	25.50 g	23.88 g	6.60 g	15.09 g	17.94 g	3.64 g	38.38 g	66.04 g	2.50 g	27.10 g	24.25 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.83 g	3.01 g	2.19 g	59.18 g	1.21 g	2.89 g	43.15 g	0.01 g	3.86 g	73.97 g	0.14 g	3.44 g	57.78 g	1.51 g	2.21 g
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,9,(10)			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Teljeskiórlésű kenyér Pulykamellsonkával Uborkával			Zöldfűszeres kockasajtos Korpás kifli Alma			Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Paprikával			Helyben sült sajtkrémés rúd			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 215.59 Kcal / 901.17 KJ			Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.16 g	3.31 g	1.12 g	9.11 g	3.52 g	1.24 g	9.04 g	9.30 g	7.71 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.31 g	0.00 g	1.08 g	35.98 g	0.00 g	0.77 g	30.60 g	0.00 g	1.60 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g
1,(7)			1,7			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

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.

M. Károlyi Baluny Jolán

Élelmezésvezető