


45. heti óvodás étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Karamellás tej Molnárika Alma			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal		
		Energia: 386.77 Kcal / 1,616.70 KJ			Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 303.23 Kcal / 1,267.50 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.99 g	8.59 g	3.69 g	7.00 g	9.39 g	7.99 g	7.97 g	7.21 g	0.90 g	9.11 g	3.18 g	1.65 g	6.91 g	10.69 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.38 g	14.89 g	0.91 g	40.41 g	10.00 g	0.73 g	51.40 g	11.99 g	1.26 g	35.50 g	0.00 g	0.73 g	57.61 g	9.99 g	0.60 g
1,3,7			1,7			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves cérnametélttel Roston csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel			Gyömbéres körtekrémleves múzliszóráttal Rakott karfiol bulgurral Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 KJ			Energia: 400.75 Kcal / 1,675.14 KJ			Energia: 442.07 Kcal / 1,847.85 KJ			Energia: 489.32 Kcal / 2,045.36 KJ			Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.20 g	22.88 g	5.15 g	13.53 g	11.88 g	0.78 g	23.32 g	13.58 g	1.20 g	18.07 g	20.95 g	4.00 g	14.92 g	15.32 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.58 g	1.50 g	0.74 g	59.94 g	6.06 g	2.27 g	43.89 g	0.18 g	2.56 g	57.49 g	0.00 g	0.76 g	35.91 g	0.01 g	1.88 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(7),(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Kenőmájás Korpás kenyér Kígyóborkával			Margarinos Zsemle Sertés párizsival Salátalevéllal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Kockasajtos Korpás kifli			Helyben sült sajtkrém rúd Zabrudai		
		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 196.95 Kcal / 823.25 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.80 g	5.80 g	2.02 g	7.12 g	6.00 g	2.41 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.12 g	0.00 g	0.93 g	28.59 g	0.00 g	1.03 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g
1,(6),(7),(10)			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](mailto: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-csillagfűt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

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

*Németh Viktória*

Élelmészvezető