


47. heti óvodás étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Puncsos tej Briós			Barackos tea Kolbászkrems Rozskenyér			Citromos tea Körözött Félbarna kenyér Paradicsommal			Gyümölcsle Majorannás kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Zöldfűszeres vajkréms Korpás zsemle		
		Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 Kj			Energia: 310.65 Kcal / 1,298.52 Kj			Energia: 270.27 Kcal / 1,129.73 Kj			Energia: 227.34 Kcal / 950.28 Kj			Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	6.22 g	2.95 g	7.60 g	8.60 g	8.00 g	8.84 g	2.29 g	0.89 g	8.54 g	6.17 g	2.06 g	12.00 g	11.35 g	5.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.68 g	15.57 g	0.59 g	50.28 g	9.99 g	0.81 g	53.20 g	11.99 g	1.61 g	33.89 g	2.88 g	0.81 g	39.50 g	0.00 g	0.78 g
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Chedaras sajtkrémleves Nachossal Csopaki sertésragu Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokis- banános zabkása Meggyraguval			Zöldborsóleves Halpaprikás Szarvacska tésztával Körte			Brokkolikrémleves Kölesgolyóval Rakott burgonya Céklasalátával			Csontleves cérnametélttel Székelykáposzta Félbarna kenyérral		
		Energia: 497.20 Kcal / 2,078.30 Kj			Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 Kj			Energia: 556.09 Kcal / 2,324.46 Kj			Energia: 558.40 Kcal / 2,334.11 Kj			Energia: 350.42 Kcal / 1,464.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.75 g	21.63 g	0.10 g	15.97 g	9.31 g	1.91 g	23.00 g	19.10 g	3.54 g	19.74 g	25.48 g	8.04 g	16.84 g	15.25 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.44 g	0.00 g	0.30 g	46.46 g	5.99 g	1.48 g	72.17 g	0.04 g	2.77 g	61.82 g	3.24 g	10.43 g	36.02 g	0.02 g	2.10 g
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,3,4,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Helyben sült sajtos pogácsa Alma			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal			Mogyorókrém Kifli			Helyben sült rácsos túros táska		
		Energia: 230.19 Kcal / 962.19 Kj			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 Kj			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 Kj			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 Kj			Energia: 301.00 Kcal / 1,258.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	8.95 g	3.23 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	7.74 g	7.39 g	1.94 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	6.60 g	14.60 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.79 g	0.00 g	1.48 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	28.56 g	0.00 g	0.89 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	35.00 g	7.90 g	0.60 g
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,3,6,7,(8),(11),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

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

*Németh Viktória*

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén  
 2-rák  
 3-tojás

4-hal  
 5-földimogyoró  
 6-sója

7-tejtermék,laktóz  
 8-diófélék  
 9-zeller

10-mustár  
 11-szezám  
 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfürt  
 14-puhatestűek  
 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Élelmezésvezető