


20. heti óvodás étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Tejes kávé Kifli			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajtszelettel Paradicsommal			Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevkával			Citromos tea Sülhúskrém Korpás kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 KJ			Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 278.84 Kcal / 1,165.55 KJ			Energia: 270.07 Kcal / 1,128.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	10.19 g	7.72 g	4.42 g	12.73 g	5.60 g	2.53 g	6.62 g	6.50 g	2.57 g	8.91 g	2.31 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.45 g	15.98 g	0.68 g	36.35 g	6.10 g	0.97 g	49.11 g	6.23 g	1.53 g	48.08 g	11.99 g	0.94 g	53.01 g	13.99 g	1.61 g
1,7			1,7			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Paradicsomleves betűtésztaival Carbonara spagetti			Májgaluskaleves Spenót Főtt tojással Főtt burgonyával			Meggyes almaleves Roston csirkemell Vegyes körettel (párolt zöldség/párolt rizs)			Frankfurti leves Lekváros derelye Porcukor szóráttal Gyümölcs			Kerti zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 551.78 Kcal / 2,306.44 KJ			Energia: 323.72 Kcal / 1,353.15 KJ			Energia: 403.11 Kcal / 1,685.00 KJ			Energia: 333.28 Kcal / 1,393.11 KJ			Energia: 410.94 Kcal / 1,717.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.57 g	17.88 g	3.22 g	15.89 g	13.47 g	2.70 g	20.02 g	10.65 g	1.80 g	7.93 g	14.67 g	2.21 g	15.89 g	19.17 g	5.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.83 g	3.00 g	1.08 g	34.95 g	0.03 g	1.26 g	49.16 g	8.17 g	2.25 g	49.72 g	10.02 g	1.48 g	43.07 g	9.00 g	3.31 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Gyümölcs			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Jégcsapretekkel			Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült sajttal szórt pogácsa			Kockasajtos Korpás kifli		
		Energia: 296.44 Kcal / 1,239.12 KJ			Energia: 214.76 Kcal / 897.70 KJ			Energia: 225.10 Kcal / 940.92 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.40 g	9.36 g	3.19 g	7.96 g	7.41 g	1.95 g	8.26 g	7.72 g	5.42 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.96 g	0.00 g	1.95 g	29.09 g	3.12 g	0.90 g	30.57 g	0.00 g	0.76 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-csillagfűt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 11130967-4-08  
 34.  
 Elelmezésvezető