


19. heti óvodás étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal			Vaníliás tej Kifli			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Sertéspárizsival			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával			Tej Briós		
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ			Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	3.59 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	9.99 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.72 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemegeuborkával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves pirított kenyérkockával Hentes sertésragu Párolt rizszel			Legényfogó leves Kakaós tészta Gyümölcs			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves cérnametéllel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 369.38 Kcal / 1,544.01 KJ			Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ			Energia: 472.91 Kcal / 1,976.76 KJ			Energia: 527.68 Kcal / 2,205.70 KJ			Energia: 538.95 Kcal / 2,252.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.77 g	18.26 g	0.00 g	19.03 g	26.82 g	0.83 g	19.08 g	9.32 g	1.35 g	25.39 g	22.67 g	5.31 g	21.53 g	21.68 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.05 g	0.00 g	1.56 g	62.40 g	0.02 g	1.43 g	77.77 g	22.19 g	1.56 g	55.25 g	0.00 g	1.52 g	63.59 g	3.20 g	3.65 g
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Vajas pogácsa Gyümölcs			Margarinos Rozskenyér Mátrai diákcsemegevel Uborkával			Helyben sült sajtkrém rúd			Poharas puding Tejes kifli			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllel		
		Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 190.13 Kcal / 794.74 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.06 g	13.70 g	0.00 g	8.38 g	3.92 g	5.71 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.98 g	0.00 g	0.02 g	30.30 g	0.00 g	1.10 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g
1,7,(6),(12)			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.  
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 11130967-4-08  
 34.  
 Elelmezésvezető