


18. heti óvodás étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Tejeskávé Kifli Gyümölcs			Barackos tea Kenőmájás Korpás kenyér Uborkával						Citromos tea Sonkakeremes Graham kenyér			Tej Fatörzs kifli		
		Energia: 323.04 Kcal / 1,350.31 KJ			Energia: 284.48 Kcal / 1,189.13 KJ						Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.17 g	3.88 g	1.73 g	7.32 g	5.90 g	2.02 g				7.90 g	6.66 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.95 g	15.98 g	0.70 g	50.13 g	9.99 g	0.93 g				52.69 g	11.99 g	1.10 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g
1,7			1,(6),(7),(10)						1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Magyaros karfiolleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			<b>Nemzetközi ünnep</b>			Palócgulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Gyümölcs			Erdői gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 443.73 Kcal / 1,854.79 KJ			Energia: 411.17 Kcal / 1,718.69 KJ						Energia: 654.13 Kcal / 2,734.26 KJ			Energia: 766.76 Kcal / 3,205.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.76 g	21.04 g	0.29 g	14.00 g	18.12 g	4.44 g				26.54 g	24.54 g	8.27 g	23.19 g	34.85 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.36 g	0.01 g	0.85 g	47.38 g	8.00 g	1.19 g				80.37 g	0.01 g	2.49 g	88.29 g	16.59 g	1.95 g
1,9			1,3,9						1,3,7,9			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Rozskenyér Sonkaszelettel Paprikával			Kockasajtos Zsemle						Margarinos Korpás zsemle Bécsi felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült vaníliakrémes rúd		
		Energia: 201.68 Kcal / 843.02 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ						Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.74 g	3.42 g	5.53 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g				7.66 g	8.53 g	1.04 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.94 g	0.00 g	1.22 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g				29.09 g	3.12 g	0.58 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g
1,(7)			1,7						1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szezámm  
12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt  
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