


12. heti óvodás étlap 2025.03.17. - 2025.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsstea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea Petrezselymes-majonéses tojáskrémes Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 320.39 Kcal / 1,339.23 KJ			Energia: 259.34 Kcal / 1,084.04 KJ			Energia: 309.35 Kcal / 1,293.08 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.75 g	8.65 g	3.67 g	6.23 g	8.43 g	0.04 g	8.24 g	7.86 g	6.70 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.89 g	12.49 g	0.68 g	53.43 g	11.99 g	1.20 g	39.25 g	10.00 g	0.58 g	51.16 g	9.99 g	0.85 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ébéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Erőleves Cérumetéllel Kapros-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Kerti zöldségleves Milánói sertésborda Reszelt sajttal			Zselici húsosleves Mákos piskóta Vanília sodóval Körte			Grízgaluska leves Sajtos zöldborsós csirkeragu Párolt rizzzel			Fejttbaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával		
		Energia: 502.39 Kcal / 2,099.99 KJ			Energia: 635.06 Kcal / 2,654.55 KJ			Energia: 713.09 Kcal / 2,980.72 KJ			Energia: 513.10 Kcal / 2,144.76 KJ			Energia: 402.67 Kcal / 1,683.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.25 g	21.98 g	6.62 g	30.69 g	37.02 g	6.89 g	19.56 g	20.22 g	1.46 g	20.20 g	20.83 g	0.26 g	12.93 g	12.61 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.13 g	6.99 g	2.07 g	44.04 g	0.01 g	2.13 g	112.44 g	2.41 g	0.49 g	60.74 g	0.01 g	1.05 g	58.54 g	0.01 g	3.38 g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Kenőmájasos Korpás kenyér Kígyóborkával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Zsemle Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival			Helyben sült gesztenyés rúd Alma		
		Energia: 201.38 Kcal / 841.77 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 225.76 Kcal / 943.68 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.85 g	5.81 g	2.02 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.74 g	8.59 g	3.32 g	8.70 g	9.64 g	3.65 g	2.00 g	5.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.21 g	0.00 g	0.93 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.31 g	0.00 g	1.41 g	27.44 g	0.00 g	1.67 g	36.05 g	0.00 g	0.02 g
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			6,(5),(8)				

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	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

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

*Németh Viktória*

**Élelmezésvezető**