


3. heti óvodás étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Varázsszívószál Kifli			Vadmeggyes tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 216.56 Kcal / 905.22 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.03 g	8.72 g	3.87 g	11.27 g	3.54 g	1.73 g	7.77 g	2.24 g	0.87 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g	5.16 g	9.24 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.52 g	0.00 g	1.20 g	38.62 g	0.00 g	0.68 g	41.00 g	10.89 g	0.59 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g	48.82 g	11.99 g	0.72 g
1,7			1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Narancs			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Snidlinges-tejszínes mártással Burgonyapürével			Tejfőlös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 672.36 Kcal / 2,810.46 KJ			Energia: 475.61 Kcal / 1,988.05 KJ			Energia: 440.03 Kcal / 1,839.33 KJ			Energia: 522.91 Kcal / 2,185.76 KJ			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.42 g	37.37 g	9.82 g	21.69 g	20.94 g	8.37 g	23.74 g	10.43 g	4.05 g	20.57 g	22.80 g	5.48 g	13.96 g	12.32 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.02 g	0.26 g	1.88 g	60.24 g	0.03 g	1.94 g	65.53 g	11.61 g	3.21 g	58.26 g	3.20 g	0.93 g	53.50 g	6.06 g	1.36 g
1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Csoki puding Korpás kifli			Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával			Helyben sült csokoládékrémes rúd Kivi		
		Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ			Energia: 249.16 Kcal / 1,041.49 KJ			Energia: 227.38 Kcal / 950.45 KJ			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ			Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.34 g	0.77 g	0.07 g	9.10 g	8.84 g	3.19 g	10.19 g	7.70 g	4.41 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	12.71 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.28 g	0.00 g	0.56 g	33.21 g	0.00 g	1.93 g	29.27 g	0.00 g	0.98 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	30.96 g	0.00 g	1.38 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(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!

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-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

- 16-édesgyökér

Eatrend Arabona Zrt.
8024 Győr, Hunyadi u. 14.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08
34.
Némethi Zoltán

Élelmezésvezető