


03.heti óvodás étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Téli varázslat tea Félbarna kenyér Magyaros vajkrémrel Póréhagymával			Tej Kifli			Vadmeggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kalács			Citromos tea Korpás kenyér Majonézes tonhalkrémrel Paprikával		
		Energia: 235.44 Kcal / 984.14 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 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
		6.64 g	8.64 g	3.87 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.99 g	2.07 g	0.77 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
		32.52 g	0.00 g	1.20 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	41.23 g	12.39 g	0.59 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g	48.82 g	11.99 g	0.72 g
1,7			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyér			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Májgaluskaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tejfőlés zöldbableves Sajtos-tejfőlés tészta Alma		
		Energia: 672.36 Kcal / 2,810.46 KJ			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 KJ			Energia: 556.21 Kcal / 2,324.96 KJ			Energia: 497.87 Kcal / 2,081.10 KJ			Energia: 498.78 Kcal / 2,084.90 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	11.10 g	13.96 g	12.32 g	0.88 g	19.74 g	23.18 g	5.31 g	21.89 g	20.50 g	5.73 g	19.16 g	19.04 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.02 g	0.26 g	1.90 g	53.50 g	6.06 g	1.36 g	69.57 g	11.49 g	3.30 g	56.61 g	3.23 g	1.45 g	61.76 g	0.00 g	0.47 g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kigyóuborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemell sonkával			Gyümölcsjoghurt Korpás kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 249.16 Kcal / 1,041.49 KJ			Energia: 227.38 Kcal / 950.45 KJ			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 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	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.66 g	0.00 g	1.38 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	46.73 g	12.99 g	1.05 g
1,7,(3),(6),(8),(11),(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; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfít

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.

9024 Győr, Hunyadi u. 14.

Csapatvezető: 1783408-5-13

38. konyha

Élelmezésvezető