


4. heti óvodás étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Epres tejjal Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Ivólé Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvaggottal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ			Energia: 233.58 Kcal / 976.36 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 KJ			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.73 g	5.60 g	2.53 g	7.15 g	7.63 g	8.41 g	6.52 g	10.41 g	1.55 g	6.21 g	5.32 g	2.00 g	8.10 g	2.10 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.92 g	18.13 g	1.53 g	33.52 g	2.88 g	0.91 g	49.63 g	11.99 g	0.71 g	47.88 g	13.99 g	1.13 g	49.97 g	9.99 g	0.93 g
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbebríz Kakaó szóráttal Mandarin			Sajtkrémleves Nachossal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ			Energia: 452.09 Kcal / 1,889.74 KJ			Energia: 491.52 Kcal / 2,054.55 KJ			Energia: 578.78 Kcal / 2,419.30 KJ			Energia: 439.72 Kcal / 1,838.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	18.83 g	3.25 g	18.31 g	15.50 g	6.04 g	19.03 g	6.50 g	2.72 g	19.84 g	26.03 g	2.14 g	15.21 g	18.24 g	4.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.15 g	0.01 g	0.96 g	58.74 g	0.00 g	1.83 g	88.77 g	31.18 g	1.56 g	64.77 g	0.04 g	0.87 g	52.80 g	8.01 g	1.56 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült kajsziarackos háromszög Alma			Margarinos Zsemle Párizsival			Helyben sült sajtkrém rúd			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.96 g	7.01 g	1.03 g	4.38 g	18.87 g	0.00 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.28 g	0.00 g	0.57 g	50.48 g	0.00 g	0.02 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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

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.  
*Németh Viktória*

Élelmezésvezető