


04.heti óvodás étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllal			Barackos tea Körözött Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 262.79 Kcal / 1,098.46 KJ			Energia: 299.30 Kcal / 1,251.07 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
		12.72 g	5.60 g	2.53 g	7.20 g	7.79 g	4.52 g	6.19 g	8.76 g	3.91 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
		50.08 g	8.10 g	1.53 g	40.56 g	10.00 g	0.70 g	48.52 g	11.99 g	0.58 g	47.88 g	13.99 g	1.13 g	49.97 g	9.99 g	0.93 g
1,7			1,7			1,7,(10)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Csontleves cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Francia hagymaleves Levesgyönggyel Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel			Tejfőlés bableves Tejbegríz Kakaó szóráttal Narancs		
		Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ			Energia: 452.09 Kcal / 1,889.74 KJ			Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 KJ			Energia: 590.07 Kcal / 2,466.49 KJ			Energia: 453.44 Kcal / 1,895.38 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	17.41 g	18.31 g	15.50 g	6.04 g	14.91 g	17.94 g	2.86 g	17.21 g	28.84 g	2.78 g	13.84 g	7.37 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.15 g	0.01 g	3.12 g	58.74 g	0.00 g	1.83 g	54.59 g	8.01 g	1.50 g	64.96 g	0.26 g	0.64 g	81.97 g	31.18 g	1.79 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Zsemle Sertés párizsival			Helyben sült sajtkrém rúd			Csoki Puding Kifli		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 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	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 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	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 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

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

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmézszevető