


11. heti óvodás étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Kakaó Vajjas molnárika			Csipkebugyó tea Tepertőkrém Eatrend módra Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér			Tej Margarinos Korpás kenyér Baracklekvárral			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Teljeskiórlésű kenyér		
		Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ			Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 KJ			Energia: 336.62 Kcal / 1,407.07 KJ			Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ			Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.58 g	8.21 g	3.82 g	5.79 g	9.11 g	0.00 g	7.64 g	6.92 g	6.84 g	10.79 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.49 g	12.39 g	0.89 g	48.50 g	13.99 g	0.70 g	60.43 g	9.99 g	0.91 g	45.09 g	6.23 g	1.03 g	48.50 g	11.99 g	0.58 g
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Zöldborsóleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pásztortarhonya Házi káposztasalátával			Csontleves Eperlevéllel Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma		
		Energia: 579.49 Kcal / 2,422.27 KJ			Energia: 378.28 Kcal / 1,581.21 KJ			Energia: 614.49 Kcal / 2,568.57 KJ			Energia: 439.59 Kcal / 1,837.49 KJ			Energia: 405.26 Kcal / 1,693.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.57 g	28.01 g	9.32 g	15.09 g	9.79 g	0.35 g	22.08 g	25.67 g	2.11 g	17.56 g	22.22 g	1.65 g	11.50 g	5.21 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.65 g	0.28 g	1.46 g	57.29 g	0.04 g	1.83 g	72.63 g	3.88 g	1.63 g	41.69 g	0.02 g	1.52 g	76.83 g	10.00 g	1.75 g
1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,3,9			7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Rozskenyér Szendvicssonkával Zabrudai			Helyben sült csokoládékrémes rúd Narancs			Margarinos Paprikás szalámmal Zsemle			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllel			Helyben sült kajszibarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 406.74 Kcal / 1,700.17 KJ			Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	12.31 g	26.66 g	10.07 g	6.66 g	6.93 g	1.03 g	9.98 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.34 g	0.00 g	1.22 g	28.16 g	0.00 g	1.38 g	28.53 g	0.00 g	0.57 g	28.89 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	0.00 g	0.00 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

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.
 Tel: 06-99-33-11-11
 Fax: 06-99-33-11-12
 E-mail: info@eatrend.hu
 38. konyha
 Élelmezésvezető