


14. heti óvodás étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Tej Margarinos Korpás kifli Mézzel			Barackos tea Snidlinges tojáskrém Korpás kenyér			Csipkebogyó tea Kenőmájás Rozskenyér Salátalevéllal			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrém Korpás kenyér		
		Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 273.11 Kcal / 1,141.60 KJ			Energia: 280.70 Kcal / 1,173.33 KJ			Energia: 305.84 Kcal / 1,278.41 KJ			Energia: 255.71 Kcal / 1,068.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.95 g	9.16 g	8.19 g	12.18 g	5.77 g	2.60 g	5.85 g	7.09 g	2.18 g	8.92 g	6.54 g	6.54 g	4.83 g	9.15 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.34 g	9.99 g	0.70 g	42.98 g	8.10 g	0.89 g	48.11 g	9.99 g	0.83 g	52.41 g	13.99 g	0.92 g	38.09 g	10.00 g	0.72 g
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Cheddar sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Karfioleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Rántott leves Pírított kenyérbarkával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórával Alma			Daragaluska leves Túrós-barackos rakott tészta		
		Energia: 563.51 Kcal / 2,355.47 KJ			Energia: 413.82 Kcal / 1,729.77 KJ			Energia: 481.04 Kcal / 2,010.75 KJ			Energia: 609.87 Kcal / 2,549.26 KJ			Energia: 537.45 Kcal / 2,246.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.49 g	28.13 g	4.81 g	13.59 g	17.99 g	2.97 g	22.53 g	18.76 g	2.39 g	22.04 g	10.58 g	3.41 g	21.11 g	11.43 g	0.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.18 g	29.22 g	1.20 g	48.77 g	8.01 g	1.44 g	55.03 g	0.02 g	0.84 g	105.79 g	31.17 g	2.53 g	87.00 g	0.01 g	1.35 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Zsemle Sertés párizsival Paprikával			Helyben sült kakaós csiga Narancs			Margarinos Félbarna kenyér Szendvicssonkával Kígyóborkával			Helyben sült sonkás kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ			Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ			Energia: 201.42 Kcal / 841.94 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	6.07 g	2.41 g	2.41 g	8.97 g	2.34 g	10.57 g	2.91 g	1.01 g	12.49 g	9.99 g	3.04 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.29 g	0.00 g	1.03 g	27.70 g	8.72 g	0.32 g	33.21 g	0.00 g	1.73 g	42.00 g	0.10 g	1.09 g	23.30 g	0.00 g	1.11 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	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 2024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető