


30. heti óvodás étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvodás 4-6 év	Macikávė Kifli			Citromos limonádė Kenőmájás Korpás kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádė Vaníliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyó tea Sülthúskrémes Graham kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kifli		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ			Energia: 199.54 Kcal / 834.08 KJ			Energia: 315.61 Kcal / 1,319.25 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.83 g	5.84 g	2.02 g	7.22 g	1.68 g	0.86 g	8.81 g	6.74 g	2.57 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.45 g	15.98 g	0.68 g	36.34 g	5.99 g	0.93 g	38.58 g	8.39 g	0.52 g	54.45 g	13.99 g	1.26 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Citromos almaleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Kolbászos burgonyaleves Káposztás tészta Görögdinnye			Daragaluskaleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérrrel			Vegyes zöldségkrémleves levesgyönggyel Rántott sertésszellet Tört burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ			Energia: 411.17 Kcal / 1,718.69 KJ			Energia: 430.00 Kcal / 1,797.40 KJ			Energia: 502.49 Kcal / 2,100.41 KJ			Energia: 680.48 Kcal / 2,844.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.87 g	21.34 g	1.05 g	14.00 g	18.12 g	4.44 g	15.70 g	11.89 g	2.42 g	22.36 g	19.45 g	0.89 g	21.60 g	31.42 g	5.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.45 g	11.49 g	0.92 g	47.38 g	8.00 g	1.19 g	64.33 g	3.01 g	2.51 g	58.52 g	3.01 g	1.98 g	76.27 g	3.87 g	3.43 g
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Rozskenyér Sonkaszelettel Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög Alma			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Salátalevéllel			Helyben sült rácsos túrós táska			Kockasajtos Kifli		
		Energia: 207.01 Kcal / 865.30 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ			Energia: 301.00 Kcal / 1,258.18 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.82 g	4.56 g	5.91 g	4.38 g	18.87 g	0.00 g	8.84 g	9.25 g	7.71 g	6.60 g	14.60 g	6.20 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
		30.62 g	0.00 g	0.98 g	50.48 g	0.00 g	0.02 g	30.05 g	0.00 g	1.60 g	35.00 g	7.90 g	0.60 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08
34.

„Munkaegységei” Belső Jólét

Élelmezésvezető