


31. heti óvodás étlap 2024.07.29. - 2024.08.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal			Vaníliás tej Kifli			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival			Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával			Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevéllel			Citromos limonádé Kenőmájás Korpás kenyér Uborkával		
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 216.63 Kcal / 905.51 KJ			Energia: 354.77 Kcal / 1,482.94 KJ			Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.37 g	6.01 g	2.28 g	7.35 g	12.72 g	3.59 g	12.73 g	5.60 g	2.53 g	6.83 g	5.84 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	34.11 g	6.10 g	1.22 g	52.19 g	9.99 g	1.22 g	49.11 g	6.23 g	1.53 g	36.34 g	5.99 g	0.93 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,7,(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Tavaszi zöldborsóleves Spenótos-sonkás rakott tészta			Hamis gulyásleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Dejós tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Hentes sertésragu Párolt rizszel			Erőleves cérnametéllel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves levesgyönggyel Görög rakott burgonya		
		Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ			Energia: 513.03 Kcal / 2,144.47 KJ			Energia: 419.82 Kcal / 1,754.85 KJ			Energia: 559.40 Kcal / 2,338.29 KJ			Energia: 541.19 Kcal / 2,262.17 KJ			Energia: 452.49 Kcal / 1,891.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.54 g	20.32 g	0.35 g	22.80 g	21.98 g	6.22 g	15.96 g	8.44 g	0.30 g	16.12 g	24.59 g	0.98 g	26.55 g	17.89 g	4.32 g	24.35 g	10.74 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.21 g	0.04 g	1.82 g	55.12 g	0.01 g	1.41 g	69.89 g	10.52 g	0.54 g	69.49 g	12.99 g	0.57 g	67.84 g	0.00 g	2.31 g	63.26 g	0.29 g	3.25 g
1,3,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,8,9,(5)			1,7,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Graham kenyér Mátrai diákcsemegével Uborkával			Helyben sült meggyes párna Nektarin			Poharas gyümölcsjoghurt Korpás kifli			Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával Salátalevéllel			Helyben sült vaníliakrém rúd		
		Energia: 195.67 Kcal / 817.90 KJ			Energia: 424.11 Kcal / 1,772.78 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 176.42 Kcal / 737.44 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.38 g	3.44 g	1.19 g	5.19 g	18.96 g	4.87 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.14 g	2.92 g	1.21 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.76 g	0.00 g	1.43 g	57.65 g	18.16 g	0.67 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.39 g	0.00 g	1.00 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 5024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 11130967-4-08
 34.

mmadegyine! Baluny Jolitt

Élelmezésvezető