

45.heti óvodás étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvodás 4-6 év	Karamellás tej Molnárka Alma			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Rozskenyér			Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámi			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Paradicsommal		
		Energia: 355.46 Kcal / 1,485.82 KJ			Energia: 260.53 Kcal / 1,089.02 KJ			Energia: 303.23 Kcal / 1,267.50 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.63 g	8.23 g	3.69 g	7.53 g	7.50 g	4.52 g	7.97 g	7.21 g	0.90 g	9.11 g	3.18 g	1.65 g	6.91 g	10.69 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.08 g	14.89 g	0.90 g	40.35 g	10.00 g	0.70 g	51.40 g	11.99 g	1.26 g	35.50 g	0.00 g	0.73 g	57.61 g	9.99 g	0.60 g
1,3,7			1,7			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves cérnametéllel Roston csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves müzli szóráttal Rakott karfiol bulgurral Mandarin			Csupgátott tojásleves Mákos guba Vanília öntettel Mandarin		
		Energia: 502.07 Kcal / 2,098.65 KJ			Energia: 400.75 Kcal / 1,675.14 KJ			Energia: 647.68 Kcal / 2,707.30 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 469.27 Kcal / 1,961.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.02 g	22.06 g	5.15 g	13.53 g	11.88 g	0.78 g	28.48 g	29.44 g	0.81 g	18.01 g	20.53 g	4.00 g	17.12 g	12.47 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.19 g	1.50 g	0.74 g	59.94 g	6.06 g	2.27 g	66.64 g	0.17 g	1.52 g	59.77 g	0.00 g	0.76 g	71.32 g	14.40 g	1.26 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Kenőmájás Korpás kenyér Kígyóborkával			Margarinos Zsemle Sertéspárizsival Jégsalátával			Magyaros vajkrémes Korpás zsemle Paprikával			Kockasajtos Korpás kifli			Helyben sült sajtkrémes rúd Zabrudai		
		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 426.91 Kcal / 1,784.48 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.80 g	5.80 g	2.02 g	16.25 g	25.35 g	4.10 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.12 g	0.00 g	0.93 g	33.13 g	0.00 g	1.35 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			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
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt	15-mesterséges édesítőszer
14-puhatestűek	

16-édesgyökér

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