


49. heti óvodás étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Tízórai	Óvodás 4-6 év	Epres tej Fatörzs kifli	Barackos tea Sült paprikakrémés Tejles kiórlésű kenyér	Citromos tea Füstölt lencsekrémés Félbarna kenyér	Gyümölcsle Margarinós Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal	Tej Mogyorókrémés Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrémés Korpás kenyér												
		Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ	Energia: 292.85 Kcal / 1,224.11 KJ	Energia: 304.32 Kcal / 1,272.06 KJ	Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ	Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ	Energia: 246.39 Kcal / 1,029.91 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
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.61 g	7.65 g	0.04 g	7.10 g	6.73 g	0.00 g	8.88 g	5.48 g	5.98 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	4.61 g	8.06 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.56 g	20.78 g	0.89 g	48.97 g	9.99 g	0.58 g	53.51 g	11.99 g	1.20 g	33.06 g	2.88 g	0.82 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	38.48 g	10.00 g	0.70 g		
1,3,7		1,7		1,7,10,(3),(6),(11),(12)		1,3,(7)		1,5,6,7,8		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7	
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizsszel	Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virsliőrökölletel	Korhelyleves Félbarna kenyérrrel Tejberizs Kakaó szórattal Mandarin	Paradicsomleves Betűtésztaival Rántott halfilé szezámmagos bundában Petrezselymes burgonyával	Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger (Hamburger szósz, Jégsaláta, Reszelt sajt, Paradicsom)	Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágott												
		Energia: 435.15 Kcal / 1,818.93 KJ	Energia: 232.84 Kcal / 973.27 KJ	Energia: 616.33 Kcal / 2,576.26 KJ	Energia: 527.48 Kcal / 2,204.87 KJ	Energia: 674.82 Kcal / 2,820.75 KJ	Energia: 364.48 Kcal / 1,523.53 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
		18.56 g	18.23 g	0.38 g	11.95 g	23.08 g	3.45 g	18.93 g	15.83 g	1.50 g	19.47 g	18.35 g	0.83 g	23.73 g	31.04 g	2.90 g	16.32 g	14.52 g	0.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.63 g	0.01 g	0.62 g	28.50 g	0.01 g	2.55 g	98.28 g	32.17 g	1.10 g	70.21 g	3.00 g	1.28 g	71.78 g	7.90 g	2.43 g	43.65 g	8.00 g	1.33 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)		1,3,7,9		1,7,(12)		1,3,4,9,11,(7)		1,3,7,10,11,(6),(8),(12)		1,9,15,(10),(12)		1,9,15,(10),(12)		1,9,15,(10),(12)		1,9,15,(10),(12)		1,9,15,(10),(12)	
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinós Rozskenyér Zala felvágottal Paprikával	Csokoládé krémés rúd	Kenőmájásos Korpás zsemle Kígyóborkával	Margarinós Zsemle Bécsi felvágottal Salátalevéllel	Gyümölcs joghurt Korpás kifli	Sajtkrémés rúd Alma												
		Energia: 216.44 Kcal / 904.72 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 208.33 Kcal / 870.82 KJ	Energia: 221.27 Kcal / 924.91 KJ	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ	Energia: 216.18 Kcal / 903.63 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
		9.03 g	6.33 g	6.59 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.56 g	5.79 g	2.15 g	7.48 g	8.52 g	1.03 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.77 g	0.00 g	1.16 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.26 g	0.00 g	0.74 g	28.61 g	0.00 g	0.57 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(6),(7),(10)		1,(7)		1,7		1,7		1,7		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

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arábona Zrt.
1024 Győr, Hunyadi u. 1.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130367-4-08
34.

Németh Viktória

Élelmezésvezető

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	