


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Gábor Dénes Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával Alma	Tej Kiflivel Mandarin	Vadmeggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér Banán	Kakaó Kaláccsal Alma	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Banán										
		Energia: 371.56 Kcal / 1,553.12 KJ	Energia: 234.47 Kcal / 980.08 KJ	Energia: 279.77 Kcal / 1,169.44 KJ	Energia: 400.36 Kcal / 1,673.50 KJ	Energia: 363.77 Kcal / 1,520.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.27 g	8.96 g	4.05 g	10.98 g	3.46 g	1.73 g	8.77 g	2.13 g	0.77 g	14.30 g	9.57 g	4.24 g	5.94 g	9.30 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.72 g	27.98 g	0.01 g	39.28 g	0.00 g	0.68 g	55.75 g	12.39 g	0.12 g	63.71 g	14.19 g	0.91 g	63.34 g	20.38 g	0.75 g		
1,7		1,7		1,7,(12)		1,3,7		1,3,4,7,10								
<b>Ebéd</b>	<b>Gábor Dénes Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérekockával Csikós tokány Párolt rizszel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Cékla salátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral										
		Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 KJ	Energia: 421.53 Kcal / 1,762.00 KJ	Energia: 556.21 Kcal / 2,324.96 KJ	Energia: 522.91 Kcal / 2,185.76 KJ	Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.59 g	34.83 g	9.04 g	17.42 g	14.28 g	6.62 g	19.74 g	23.18 g	7.54 g	20.57 g	22.80 g	6.52 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.61 g	0.01 g	1.79 g	56.04 g	0.03 g	4.98 g	69.57 g	11.49 g	3.31 g	58.26 g	3.22 g	1.68 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g		
1,7,9		1,3,7,9		1,3,7		1,3,7,9,15,(12)		1,3,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>Gábor Dénes Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Kígyóborkával	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal	Korpás kifli Gyümölcsjoghurttal										
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ	Energia: 227.38 Kcal / 950.45 KJ	Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	10.19 g	7.70 g	4.60 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g	29.27 g	2.75 g	0.53 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		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

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 étvágyt kívánunk!

Eatrend Kft.  
2730 Alberti út 54. Pécsi Ürög  
Csoport  
Tel: 3408-5-130

Élelmezésvezető