


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

|  |                               | hétfő  |                    |         | kedd   |         |         | szerda  |                  |        | csütörtök  |              |         | péntek  |         |        |
|--|-------------------------------|--|--------------------|---------|--|---------|---------|---|------------------|--------|--|--------------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>eatrend</b><br><br>Tízórai | Gábor Dénes Óvoda<br>4-6 éves | Csokis tej<br>Kiflivel<br>Alma   |                    |         | Barackos tea<br>Sütőtökös sajtkrémes<br>Rozskenyér<br>Banán  |         |         | Csipkebogyó tea<br>Paprikás szalámis<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Mandarin                                |                  |        | Tej<br>Sajtszeletes<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Paradicsommal<br>Alma |              |         | Citromos tea<br>Tonhalkrémes<br>Félbarna kenyér<br>Narancs                            |         |        |
|  |                               | Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ   |                    |         | Energia: 376.12 Kcal / 1,572.18 KJ                           |         |         | Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ  |                  |        | Energia: 339.21 Kcal / 1,417.90 KJ   |              |         | Energia: 346.86 Kcal / 1,449.87 KJ  |         |        |
|  |                               | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                               | 10.81 g  | 3.53 g             | 1.73 g  | 8.00 g   | 8.81 g  | 8.30 g  | 6.48 g  | 7.15 g           | 2.51 g | 16.42 g  | 10.96 g      | 5.92 g  | 7.16 g  | 9.52 g  | 3.58 g |
|  |                               | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 58.42 g  | 19.98 g                       | 0.69 g   | 65.45 g            | 19.98 g | 1.16 g   | 53.27 g | 19.99 g | 1.16 g  | 43.30 g          | 0.00 g | 1.44 g   | 57.19 g      | 20.38 g | 0.02 g  |         |        |
| 1,7  |                               |  | 1,7                |         |  | 1,(7)   |         |   | 1,7              |        |  | 1,3,4,7,10   |         |   |         |        |
| Ebéd   | Gábor Dénes Óvoda<br>4-6 éves | Erőleves<br>Cérumetéllet<br>Zöldborsófőzelék<br>Fasírttal                  |                    |         | Almás-fahéjas szilvaleves<br>Tarhonyás hús<br>Vegyesvágottal |         |         | Póréhagymakrémleves<br>Pirított kenyérekockával<br>Narancsos mézes kakukkfűves<br>csirkecomb<br>Vegyes körettel |                  |        | Zöldségleves<br>Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt szóráttal<br>Alma          |              |         | Szárzabbaleves<br>Félbarna kenyérral<br>Mákos piskóta<br>Meggyszósszal<br>Szaloncukor |         |        |
|  |                               | Energia: 498.18 Kcal / 2,082.39 KJ   |                    |         | Energia: 624.62 Kcal / 2,610.91 KJ                           |         |         | Energia: 575.64 Kcal / 2,406.18 KJ  |                  |        | Energia: 526.92 Kcal / 2,202.53 KJ   |              |         | Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 KJ  |         |        |
|  |                               | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                               | 21.79 g  | 22.54 g            | 5.67 g  | 23.47 g  | 25.60 g | 7.69 g  | 38.58 g   | 22.26 g          | 4.33 g | 24.38 g  | 22.18 g      | 7.51 g  | 17.31 g   | 22.69 g | 4.61 g |
|  |                               | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 52.13 g  | 11.99 g                       | 1.62 g   | 76.12 g            | 9.41 g  | 1.44 g   | 45.22 g | 0.30 g  | 3.62 g  | 56.29 g          | 1.54 g | 5.76 g   | 129.45 g     | 56.48 g | 1.67 g  |         |        |
| 1,3,7,9  |                               |  | 1,3,7,15,(10),(12) |         |  | 1,7,9   |         |   | 1,3,7,9,(6),(12) |        |  | 1,3,7,9,(12) |         |   |         |        |
| Uzsonna  | Gábor Dénes Óvoda<br>4-6 éves | Soproni felvágottas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |                    |         | Helyben sült sonkás-sajtos<br>pizzaszelet                    |         |         | Poharas csokipuding<br>Kiflivel   |                  |        | Olasz felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                                   |              |         | Sertés párizsis<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával                         |         |        |
|  |                               | Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ   |                    |         | Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ                           |         |         | Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ  |                  |        | Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ   |              |         | Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ  |         |        |
|  |                               | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                               | 8.60 g   | 8.97 g             | 3.23 g  | 15.74 g  | 11.09 g | 4.91 g  | 3.76 g  | 0.28 g           | 0.10 g | 7.44 g   | 8.51 g       | 3.32 g  | 7.38 g  | 6.07 g  | 2.41 g |
|  |                               | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 28.94 g  | 0.00 g                        | 0.98 g   | 26.13 g            | 3.03 g  | 1.92 g   | 22.80 g | 0.00 g  | 0.41 g  | 28.56 g          | 0.00 g | 0.96 g   | 29.29 g      | 0.00 g  | 1.03 g  |         |        |
| 1,(7)  |                               |  | 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            | 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 étvágyat kívánunk!

2730 Albert térség Pest 1048-5-13  
Csop

Élelmezésvezető