

# ÉTLAP

2023.01.23-2023.01.27, Normál, A  
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2023.01.23, Hétfő	2023.01.24, Kedd	2023.01.25, Szerda	2023.01.26, Csütörtök	2023.01.27, Péntek
TÍZÓRAI	<p>saga gyümölcstea</p> <p>Trappista sajt10gr/fő Allergén(ek): tej,</p> <p>Szanyi teljes kiőrlésű kenyér (Energ. (Kcal):244.03 Zsír(g):2.88 Tel.zs (g):1.79 Feh.(g):6.46 Széh.(g):24.08 Cukor (g):0.16 Só(g):0.61)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,</p> <p>Margarin paprika óvodás</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):212.49 Zsír(g):9.40 Tel.zs (g):2.30 Feh.(g):8.60 Széh.(g):22.15 Só (g):0.26)</p>	<p>Gyümölcsle 50%-os</p> <p>Körözött óvodás30gr/fő Allergén(ek): tej,</p> <p>Szanyi teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Paprika (Energ. (Kcal):316.72 Zsír(g):4.80 Tel.zs (g):2.15 Feh.(g):9.53 Széh.(g):36.84 Cukor (g):15.00 Só(g):0.43)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,</p> <p>Sajtos perec Allergén(ek): laktóz, (Energ. (Kcal):348.50 Zsír(g):11.98 Tel.zs (g):4.42 Feh.(g):10.30 Széh.(g):44.98 Cukor (g):5.17 Só(g):0.60)</p>	<p>saga gyümölcstea</p> <p>Tejszínes krémsajt óvodás</p> <p>Szanyi teljes kiőrlésű kenyér (Energ. (Kcal):226.65 Zsír (g):0.58 Feh.(g):3.84 Széh.(g):23.92 Só (g):0.41)</p>
EBÉD	<p>Zöldbabgulyás ovi Allergén(ek): zeller,</p> <p>ízes linzer óvodás Allergén(ek): glutén,tej,tojás, (Energ. (Kcal):592.59 Zsír(g):18.70 Tel.zs (g):6.52 Feh.(g):18.74 Széh.(g):89.74 Só(g):0.26)</p>	<p>erőleves ovi Allergén(ek): zeller,tojás glut,</p> <p>Zöldborsó főzelék óvodás Allergén(ek): glutén,tej,</p> <p>Csirkepörkölt óvodás</p> <p>Szanyi teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):657.67 Zsír(g):19.64 Tel.zs (g):5.05 Feh.(g):31.13 Széh.(g):64.65 Só (g):0.85)</p>	<p>Húsgombóc leves óvodás Allergén(ek): glutén, tojás, zeller,</p> <p>Káposztás kocka óvodás Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):523.94 Zsír(g):8.48 Tel.zs (g):1.33 Feh.(g):23.05 Széh.(g):86.45 Só (g):0.20)</p>	<p>Karalábé leves óvodás Allergén(ek): tojás glut, zeller,</p> <p>Gyümölcsmártás óvodás Allergén(ek): glutén,tej,</p> <p>Sült csirke óvodás</p> <p>Piritottdara óvodás Allergén(ek): glutén,</p> <p>Szanyi teljes kiőrlésű kenyér (Energ. (Kcal):743.23 Zsír(g):17.83 Tel.zs (g):4.15 Feh.(g):34.78 Széh.(g):74.23 Só (g):0.49)</p>	<p>Paradicsom leves óvodás Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Natúr halfilé</p> <p>Párolt békirépa</p> <p>Bulgur Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):376.34 Zsír (g):8.14 Tel.zs (g):0.97 Feh.(g):19.20 Széh.(g):95.92 Cukor (g):0.48)</p>
UZSONNA	<p>Túró Rudi Oké Allergén(ek): tej,</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):108.90 Zsír(g):3.80 Tel.zs (g):2.80 Feh.(g):8.80 Széh.(g):16.20 Cukor (g):8.80 Só(g):0.03)</p>	<p>sertés májkrém Allergén(ek): szója must,</p> <p>Keszői magvas korpás zsemle Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):192.93 Zsír(g):2.77 Tel.zs (g):0.89 Feh.(g):3.95 Széh.(g):14.24 Só (g):0.56)</p>	<p>Dörmi Allergén(ek): tojás tej,</p> <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz, (Energ. (Kcal):237.80 Zsír(g):10.20 Tel.zs (g):3.02 Feh.(g):8.60 Széh.(g):28.10 Cukor (g):9.60 Só(g):0.10)</p>	<p>gépsonka coop</p> <p>paradicsom (Energ. (Kcal):27.97 Zsír(g):0.86 Tel.zs (g):4.86 Feh.(g):4.00 Széh.(g):1.40 Só (g):0.02)</p>	<p>Joghurt Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):241.50 Zsír (g):1.70 Tel.zs (g):0.85 Feh.(g):4.90 Széh.(g):50.55 Só (g):0.35)</p>

br>

**Jó étvágyat kívánunk!**

Négyszögletű Kerekerdő Óvoda Kemeneshögyész Ady u. 12. Az étlapot készítette:Nigovicz Annamária,Kovácsné Klein Csilla Az energia Kcal-ban,a szh.,feh.,sól, tel.zs. zsír gr-ban van megadva.

# ÉTLAP

2023.01.23-2023.01.27, Normál, A  
Felnőttkorú-1

Dátum/étkezés	2023.01.23, Hétfő	2023.01.24, Kedd	2023.01.25, Szerda	2023.01.26, Csütörtök	2023.01.27, Péntek
EBÉD	<p><b>Zöldbabgulyás felnőtt</b></p> <p><b>ízes linzer felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén,tejj,tojás, (Energ.(Kcal):893.07 Zsír(g):31.86 Tel.zs (g):11.98 Feh. (g):26.67 Széh. (g):128.23 Só (g):0.47)</p>	<p><b>erőleves f</b></p> <p>Allergén(ek): zeller,tojás glut,</p> <p><b>Zöldborsó főzelék felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén,tejj,</p> <p><b>Csirkepörkölt felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): tej,</p> <p><b>Keszői kenyér</b></p> <p>Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):712.36 Zsír(g):24.96 Tel.zs (g):7.65 Feh. (g):46.19 Széh. (g):80.77 Só(g):1.83)</p>	<p><b>Húsgombóc leves felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén,tojás,zeller,</p> <p><b>Káposztás kocka felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):900.59 Zsír(g):28.67 Tel.zs (g):3.49 Feh.(g):34.89 Széh.(g):117.81 Só (g):0.34)</p>	<p><b>Karalábé leves felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): tojás glut,zeller,tejj,</p> <p><b>Gyümölcsmártás felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén,tejj,</p> <p><b>Sült csirke felnőtt</b></p> <p><b>Pirított dara felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):861.81 Zsír(g):28.89 Tel.zs (g):8.67 Feh.(g):44.34 Széh.(g):108.16 Só (g):0.14)</p>	<p><b>Paradicsom leves felnőtt</b></p> <p>Allergén(ek): glutén,zeller,</p> <p><b>Pirított pulykamáj fn</b></p> <p><b>Sós burgonya felnőtt</b></p> <p><b>Cékla vödrös felnőtt</b></p> <p>(Energ. (Kcal):1035.43 Zsír(g):11.80 Tel.zs(g):1.17 Feh.(g):47.20 Széh.(g):83.70 Só (g):0.04)</p>

br>

**Jó étvágyat kívánunk!**

Négyszögletű Kerekerdő Óvoda Kemeneshőgyész Ady u. 12. Az étlapot készítette:Nigovicz Annamária,Kovácsné Klein Csilla Az energia Kcal-ban,a szh.,feh.,só,tel.zs. zsír gr-ban van megadva.