

# ÉTLAP

2018.10.08-2018.10.12, Normál, A  
Óvodáskorú

Dátum/étkezés	2018.10.08, Hétfő	2018.10.09, Kedd	2018.10.10, Szerda	2018.10.11, Csütörtök	2018.10.12, Péntek
Tízórai	saga gyümölcstea Halkrém óvodás teljes kiőrlésű kenyér ovi 500 (Energ.:1532.65 Feh.:6.66 Zsír:10.53 Szénh.:31.22 Só:1.19 Tel.zs:1.07 Allergén(ek):hal, szója, tej, tojás, glutén)	Tejeskávé óvodás0,2l/fő Keszői fonott kalács (Energ.:1279.55 Feh.:10.49 Zsír:8.19 Szénh.:45.23 Só:0.35 Tel.zs:1.59 Allergén(ek):tojás glutén tej)	Gyümölcslé 5%-os Zala felvágott Kométa teljes kiőrlésű kenyér ovi 500 paradicsom (Energ.:1423.80 Feh.:6.66 Zsír:2.77 Szénh.:39.98 Só:0.77 Tel.zs:0.75 Cukor:15.00 Allergén (ek):glutén)	Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Keszői sajtos pogácsa (Energ.:790.80 Feh.:8.36 Zsír:8.78 Szénh.:17.80 Só:0.39 Tel.zs:4.96 Allergén (ek):glutén tej)	saga gyümölcstea Coop Párizsi felvágott óvodás teljes kiőrlésű kenyér ovi 500 kígyó uborka (Energ.:1238.15 Feh.:6.39 Zsír:2.58 Szénh.:31.41 Só:1.00 Tel.zs:0.43 Allergén (ek):szója, glutén)
Ebéd	Zöldbabeleves óvodás kakaós csiga óvodás (Energ.:2854.91 Feh.:14.69 Zsír:30.23 Szénh.:82.91 Só:0.34 Tel.zs:5.17 Allergén (ek):zeller, tojás, glutén, laktóz)	kelbimbó leves ovi paradicsomos gombóc ovi teljes kiőrlésű kenyér ovi 500 körte (Energ.:2087.34 Feh.:11.18 Zsír:7.01 Szénh.:63.48 Só:1.06 Tel.zs:3.07 Allergén (ek):zeller, glutén, tojás)	Gomba leves óvodás Gránátos kocka óvodás Csemege uborka óvodás (Energ.:2553.26 Feh.:20.29 Zsír:6.43 Szénh.:114.05 Só:0.23 Tel.zs:0.53 Allergén (ek):zeller, glutén)	Csontleves óvodás Gyümölcsmártás óvodás Sült csirke óvodás Pirított dara óvodás (Energ.:2615.21 Feh.:32.22 Zsír:17.82 Szénh.:78.79 Só:0.06 Tel.zs:4.14 Allergén (ek):glutén)	tavaszi hagymakrémleves ovi Töltött csirke óvodás Rizi-bizi óvodás (Energ.:2900.13 Feh.:36.63 Zsír:22.42 Szénh.:80.64 Só:0.97 Tel.zs:6.39 Allergén (ek):glutén, tojás)
Uzsonna	Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő csokis gabonagolyó Gasztro Alma (Energ.:670.92 Feh.:6.86 Zsír:5.14 Szénh.:20.13 Só:0.01 Tel.zs:1.67 Allergén(ek):glutén mogyoró szój)	Kocka sajt ovi medvel7,5gr/fő Keszői magvas korpás zsemle Paprika (Energ.:507.45 Feh.:4.86 Zsír:4.38 Szénh.:14.77 Só:0.71 Tel.zs:18.00 Allergén(ek):tej laktóz, glutén)	Banán Alma (Energ.:420.60 Feh.:1.26 Szénh.:22.92 Só:0.04)	sült tojás ovi teljes kiőrlésű kenyér ovi 500 (Energ.:1282.90 Feh.:6.10 Zsír:7.15 Szénh.:23.79 Só:1.42 Tel.zs:2.49 Allergén (ek):tojás, glutén)	kefir coop150gr/fő Keszői kifli (Energ.:679.69 Feh.:6.30 Zsír:4.73 Szénh.:22.85 Só:0.52 Tel.zs:0.38 Cukor:5.52 Allergén (ek):glutén)

br>

**Jó étvágyat kívánunk!**

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

# ÉTLAP

2018.10.08-2018.10.12, Normál, A  
Felnőttkorú-1

Dátum/étkezés	2018.10.08, Hétfő	2018.10.09, Kedd	2018.10.10, Szerda	2018.10.11, Csütörtök	2018.10.12, Péntek
Ebéd	Zöldbableves felnőtt kakaós csiga felnőtt (Energ.:7454.15 Feh.:35.39 Zsír:56.01 Szénh.:270.23 Só:0.48 Tel.zs:9.80 Allergén (ek):zeller, tojás, glutén, laktóz)	kelbimbó leves feln. paradicsomos gombóc feln. Keszői kenyér (Energ.:3653.58 Feh.:17.94 Zsír:22.31 Szénh.:137.72 Só:1.24 Tel.zs:6.88 Allergén (ek):zeller, glutén, tojás)	Gomba leves felnőtt Gránátos kocka felnőtt (Energ.:5311.78 Feh.:30.28 Zsír:41.40 Szénh.:184.05 Só:0.33 Tel.zs:4.52 Allergén (ek):zeller, glutén)	Csontleves Felnőtt Gyümölcs mártás felnőtt Sült csirke felnőtt Pirított dara felnőtt (Energ.:5757.13 Feh.:81.38 Zsír:37.70 Szénh.:164.02 Só:0.21 Tel.zs:10.87 Allergén (ek):zeller, glutén)	töltött hús feln. Rizi-bizi felnőtt (Energ.:3964.03 Feh.:45.55 Zsír:38.94 Szénh.:95.94 Só:1.77 Tel.zs:18.08 Allergén (ek):glutén, tojás)

br>

**Jó étvágyat kívánunk!**

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