

# ÉTLAP

2024.07.01-2024.07.05, Normál, A  
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2024.07.01, Hétfő	2024.07.02, Kedd	2024.07.03, Szerda	2024.07.04, Csütörtök	2024.07.05, Péntek
TÍZÓRAI	<p>saga gyümölcstea csirkemájkrém telj.kiőrl.kenyér 500gr.ovi Allergén(ek): glutén, Paprika (Energ.(Kcal):243.86 Zsír(g):2.37 Tel.zs (g):0.01 Feh.(g):5.74 Széh.(g):25.62 Só (g):0.50)</p>	<p>Tej óvodás1,5% - os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz, Margarin paprika óvodás Keszői kifli Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):202.30 Zsír(g):8.20 Tel.zs (g):1.87 Feh.(g):8.60 Széh.(g):22.15 Só (g):0.31)</p>	<p>Gyümölcsle 50%-os Csirkemellsonka ovi telj.kiőrl.kenyér 500gr.ovi Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ.(Kcal):288.67 Zsír(g):1.56 Tel.zs (g):0.33 Feh.(g):7.24 Széh.(g):35.73 Cukor (g):15.04 Só(g):0.62)</p>	<p>Kakaó óvodás0,21/fő Allergén(ek): laktóz, Keszői fonott kalács Allergén(ek): tojás glut, (Energ.(Kcal):283.12 Zsír(g):7.66 Tel.zs (g):1.35 Feh.(g):9.77 Széh.(g):41.73 Só (g):0.35)</p>	<p>saga gyümölcstea tavaszi felvágott ovi Allergén(ek): laktóz zel, telj.kiőrl.kenyér 500gr.ovi Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):249.84 Zsír(g):3.58 Tel.zs (g):1.17 Feh.(g):6.04 Széh.(g):24.42 Cukor (g):0.10 Só(g):0.85)</p>
EBÉD	<p>Karfiol leves óvodás Allergén(ek): glutén,zeller, Bolognai spagetti ovi Allergén(ek): tojás glut,tej, (Energ.(Kcal):453.01 Zsír(g):10.86 Tel.zs (g):3.59 Feh.(g):28.97 Széh.(g):57.68 Cukor (g):2.77 Só(g):0.45)</p>	<p>erőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén, Zöldborsó főzelék óvodás Allergén(ek): glutén,tej,zeller, Csirkepörkölt óvodás telj.kiőrl.kenyér 500gr.ovi Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):650.81 Zsír(g):21.49 Tel.zs (g):5.27 Feh.(g):32.07 Széh.(g):52.57 Só (g):0.89)</p>	<p>Gulyásleves óvodás Allergén(ek): zeller, sajtos pogácsa óvodás Allergén(ek): glutén,tej,tojás, (Energ.(Kcal):449.06 Zsír(g):21.58 Tel.zs (g):6.86 Feh.(g):20.64 Széh.(g):49.07 Cukor (g):0.24 Só(g):1.03)</p>	<p>Tojás leves óvodás Allergén(ek): glutén,tojás, Rakott káposzta ovi Allergén(ek): tej,zeller, (Energ.(Kcal):487.82 Zsír(g):17.94 Tel.zs (g):4.90 Feh.(g):22.43 Széh.(g):67.50 Só (g):0.22)</p>	<p>Meggyleves ovi Allergén(ek): tej, Spenótos sertéskaraj ovi Allergén(ek): glutén,laktóz,tej, rösti burgonya ovi Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):613.79 Zsír(g):16.29 Tel.zs (g):2.63 Feh.(g):16.62 Széh.(g):51.71 Cukor (g):0.16 Só(g):0.73)</p>
UZSONNA	<p>tejszelet Allergén(ek): tej tojás, Alma (Energ.(Kcal):146.90 Zsír(g):8.40 Feh. (g):2.00 Széh. (g):23.00 Só(g):0.14)</p>	<p>Kocka sajt ovi medvel17,5gr/fő Allergén(ek): tej laktóz, Keszői korpás zsemle Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):107.30 Zsír(g):3.69 Tel.zs (g):17.92 Feh.(g):4.10 Széh.(g):13.92 Só (g):0.57)</p>	<p>Joghurt Allergén(ek): tej, Keszői kifli Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):136.50 Zsír(g):1.70 Tel.zs (g):0.85 Feh.(g):3.60 Széh.(g):26.35 Só (g):0.29)</p>	<p>Zala felvágott Kométa telj.kiőrl.kenyér 500gr.ovi Allergén(ek): glutén, kígyó uborka (Energ.(Kcal):247.32 Zsír(g):4.60 Tel.zs (g):1.47 Feh.(g):7.36 Széh.(g):19.77 Só (g):0.46)</p>	<p>Alma Banán (Energ.(Kcal):135.90 Feh.(g):1.70 Széh. (g):31.20 Só(g):0.07)</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.,sól, tel.zs. zsír gr-ban vanmegadva.

# ÉTLAP

2024.07.01-2024.07.05, Normál, A  
Felnőttkorú-1

Dátum/Étkezés	2024.07.01, Hétfő	2024.07.02, Kedd	2024.07.03, Szerda	2024.07.04, Csütörtök	2024.07.05, Péntek
EBÉD	<b>Karfiol leves felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, zeller, <b>Bolognai spagetti</b> Allergén(ek): tej, tojás glut., (Energ. (Kcal):688.55 Zsír (g):18.24 Tel.zs (g):5.61 Feh. (g):42.92 Széh. (g):83.52 Cukor (g):3.98 Só (g):0.72)	<b>erőleves f</b> Allergén(ek): zeller, glutén, <b>Zöldborsó főzelék felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, zeller, tej, <b>Csirkepörkölt felnőtt</b> <b>Keszői kenyér</b> Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):820.70 Zsír(g):26.00 Tel.zs (g):7.73 Feh. (g):51.09 Széh. (g):85.53 Só (g):1.87)	<b>Gulyásleves felnőtt</b> Allergén(ek): zeller, tojás glut., <b>sajtos pogácsa felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, tej, tojás, (Energ. (Kcal):780.96 Zsír(g):38.17 Tel.zs (g):14.25 Feh. (g):34.97 Széh. (g):90.64 Cukor (g):0.32 Só(g):0.85)	<b>Tojás leves felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, tojás, <b>Rakott káposzta f.</b> Allergén(ek): tej, zeller, (Energ. (Kcal):795.94 Zsír(g):37.30 Tel.zs(g):10.13 Feh.(g):39.90 Széh.(g):95.17 Só (g):0.40)	<b>meggyleves felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, tej, <b>Spenótos sertéskaraj fn.</b> Allergén(ek): glutén, laktóz, tej, <b>rösti burgonya fn.</b> Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):991.96 Zsír(g):36.58 Tel.zs (g):7.67 Feh. (g):32.27 Széh. (g):60.15 Cukor (g):0.29 Só(g):1.20)

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.