

ÉTLAP

2026.06.22-2026.06.26, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.06.22, Hétfő	2026.06.23, Kedd	2026.06.24, Szerda	2026.06.25, Csütörtök	2026.06.26, Péntek
EBÉD	<p>Magyaros karalábéleves fn. Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Budapest tokány felnőtt (sertés)</p> <p>Bulgur fn. Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):733.93 Zsír(g):18.46 Tel.zs(g):2.79 Feh.(g):43.03 Széh.(g):100.62 Cukor(g):0.40 Só(g):1.11)</p>	<p>Daragaluska leves felnőtt Allergén(ek): zeller, tojás, glutén,</p> <p>tejfölös burgonyafőzelék f. Allergén(ek): glutén, zeller, tej,</p> <p>Sertésaprópecsenye fn. Allergén(ek): zeller,</p> <p>Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):770.14 Zsír(g):23.27 Tel.zs(g):5.96 Feh.(g):34.33 Széh.(g):99.67 Cukor(g):0.88 Kálcium(g):0.05 Só(g):0.98)</p>	<p>babgulyás felnőtt Allergén(ek): zeller,</p> <p>Mákos metélt felnőtt Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):792.83 Zsír(g):14.21 Tel.zs(g):2.33 Feh.(g):35.75 Széh.(g):113.93 Cukor(g):4.95 Só(g):0.21)</p>	<p>Zöldség leves felnőtt Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p>Töltött káposzta felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller,</p> <p>Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):746.98 Zsír(g):18.48 Tel.zs(g):4.52 Feh.(g):37.87 Széh.(g):93.13 Cukor(g):0.41 Kálcium(g):0.16 Só(g):0.96)</p>	<p>Karfiol leves felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Óvári sertésszelet fn. Allergén(ek): tej,</p> <p>Párolt rizs felnőtt Allergén(ek): zeller, (Energ. (Kcal):759.54 Zsír(g):18.48 Tel.zs(g):4.52 Feh.(g):37.87 Széh.(g):93.13 Cukor(g):0.41 Kálcium(g):0.16 Só(g):0.96)</p>
ÖSSZESÍTÉS	<p>Energ. (Kcal):733.93 Zsír(g):18.46 Tel.zs(g):2.79 Feh.(g):43.03 Széh.(g):100.62 Cukor(g):0.40</p>	<p>Energ. (Kcal):770.14 Zsír(g):23.27 Tel.zs(g):5.96 Feh.(g):34.33 Széh.(g):99.67 Cukor(g):0.88 Kálcium(g):0.05</p>	<p>Energ. (Kcal):792.83 Zsír(g):14.21 Tel.zs(g):2.33 Feh.(g):35.75 Széh.(g):113.93 Cukor(g):4.95</p>	<p>Energ. (Kcal):746.98 Zsír(g):18.48 Tel.zs(g):4.52 Feh.(g):37.87 Széh.(g):93.13 Cukor(g):0.41</p>	<p>Energ. (Kcal):759.54 Zsír(g):18.48 Tel.zs(g):4.52 Feh.(g):37.87 Széh.(g):93.13 Cukor(g):0.41 Kálcium(g):0.16</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.

ÉTLAP

2026.06.22-2026.06.26, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.06.22, Hétfő	2026.06.23, Kedd	2026.06.24, Szerda	2026.06.25, Csütörtök	2026.06.26, Péntek
TÍZÓRAI	<p>saga gyümölcstea cukorral</p> <p>Trappista sajt10gr/fő Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiórlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika</p> <p>Delma margarin (Energ. (Kcal):268.63 Zsír (g):9.64 Tel.zs (g):5.97 Feh. (g):12.36 Széh. (g):31.79 Cukor (g):0.53 Kálcium (g):0.24 Só(g):1.08)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tejf,</p> <p>Sajtos perec keszői Allergén(ek): tej, glutén, tojás, (Energ. (Kcal):284.30 Zsír (g):10.16 Tel.zs(g):3.62 Feh. (g):11.50 Széh. (g):35.16 Cukor(g):3.69 Kálcium(g):0.24 Só(g):0.81)</p>	<p>Verde multivitamin 50%</p> <p>tavaszi felvágott ovi Allergén(ek): laktóz zel,</p> <p>Keszői teljeskiórlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>paradicsom (Energ. (Kcal):210.80 Zsír (g):3.70 Tel.zs (g):1.16 Feh. (g):6.89 Széh. (g):36.04 Cukor (g):9.58 Só(g):0.93)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tejf,</p> <p>pizzás kifli keszői Allergén(ek): tej, glutén, (Energ. (Kcal):253.80 Zsír(g):7.56 Tel.zs (g):1.62 Feh.(g):11.21 Széh.(g):33.45 Cukor (g):1.62 Kálcium(g):0.24 Só(g):0.78)</p>	<p>saga gyümölcstea cukorral</p> <p>Pápai kenőmájás</p> <p>Keszői teljeskiórlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>kigyó uborka (Energ. (Kcal):201.38 Zsír (g):4.66 Tel.zs (g):1.80 Feh. (g):7.37 Széh. (g):30.84 Cukor (g):0.10 Só(g):0.96)</p>
EBÉD	<p>Magyaros karalábéleves ovi. Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Budapest tokány óvodás (sertés)</p> <p>Bulgur ovi Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):411.24 Zsír (g):10.03 Tel.zs (g):1.00 Feh. (g):23.38 Széh. (g):58.04 Cukor (g):0.24 Só(g):0.10)</p>	<p>Daragaluska leves óvodás Allergén(ek): tojás, glutén, zeller,</p> <p>tejfölös burgonyafőzelék ovi Allergén(ek): glutén, zeller, tej, laktóz,</p> <p>Sertésaprópecsenye ovi.</p> <p>telj.kiórl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén,</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):461.42 Zsír (g):11.34 Tel.zs(g):1.93 Feh. (g):22.61 Széh. (g):62.42 Cukor(g):1.97 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.56)</p>	<p>babgulyás ovi Allergén(ek): zeller,</p> <p>Mákos metélt óvodás Allergén(ek): glutén,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):616.66 Zsír (g):16.12 Tel.zs (g):2.75 Feh. (g):24.53 Széh. (g):90.38 Cukor (g):2.70 Só(g):0.16)</p>	<p>Zöldség leves óvodás Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p>töltött káposzta óvodás Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p>telj.kiórl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):435.95 Zsír(g):11.91 Tel.zs (g):1.08 Feh.(g):20.09 Széh.(g):57.64 Cukor (g):1.72 Só(g):0.53)</p>	<p>Karfiol leves óvodás tejfölös Allergén(ek): glutén, zeller, tej,</p> <p>Óvári csirkemell ovi Allergén(ek): tej, laktóz, glutén,</p> <p>Párolt rizs óvodás Allergén(ek): zeller, (Energ. (Kcal):574.46 Zsír (g):22.88 Tel.zs (g):8.39 Feh. (g):28.74 Széh. (g):53.05 Cukor (g):1.08 Kálcium (g):0.19 Só(g):0.66)</p>
ÜZSONNA	<p>Kakaó óvodás0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tejf,</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejf, (Energ. (Kcal):278.97 Zsír (g):7.10 Tel.zs (g):2.12 Feh. (g):10.70 Széh. (g):38.78 Kálcium (g):0.26 Só(g):0.71)</p>	<p>Főtt tojás óvodás Allergén(ek): tojás,</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejf, (Energ. (Kcal):170.25 Zsír (g):4.19 Tel.zs(g):2.06 Feh.(g):6.98 Széh.(g):23.25 Kálcium(g):0.02 Só(g):0.60)</p>	<p>kefir tolle 150gr Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői kifli ovi (uzsi) Allergén(ek): glutén,tejf, (Energ. (Kcal):156.08 Zsír (g):5.40 Tel.zs (g):0.25 Feh. (g):6.30 Széh. (g):17.40 Cukor (g):5.85 Kálcium (g):0.19 Só(g):0.41)</p>	<p>Medve sajt natur Allergén(ek): tej laktóz,</p> <p>Keszői magvas korpás zsemle Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika (Energ. (Kcal):225.80 Zsír(g):7.93 Tel.zs (g):0.23 Feh.(g):8.80 Széh.(g):28.18 Cukor (g):1.38 Kálcium(g):0.13 Só(g):0.43)</p>	<p>tejszelet Kinder Allergén(ek): tej, glutén, tojás,</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):152.40 Zsír (g):4.78 Feh. (g):2.41 Széh. (g):17.48 Cukor (g):8.30 Só(g):0.17)</p>
ÖSSZESÍTÉS	<p>Energ. (Kcal):958.84 Zsír(g):26.77 Tel.zs(g):9.09 Feh. (g):46.44 Széh. (g):128.61 Cukor (g):0.77 Kálcium (g):0.50</p>	<p>Energ. (Kcal):915.97 Zsír (g):25.69 Tel.zs(g):7.61 Feh. (g):41.09 Széh. (g):120.83 Cukor(g):5.66 Kálcium(g):0.30</p>	<p>Energ. (Kcal):983.54 Zsír(g):25.22 Tel.zs(g):4.16 Feh. (g):37.72 Széh. (g):143.82 Cukor (g):18.13 Kálcium (g):0.19</p>	<p>Energ. (Kcal):915.55 Zsír(g):27.40 Tel.zs (g):2.93 Feh. (g):40.10 Széh. (g):119.27 Cukor (g):4.72 Kálcium(g):0.37</p>	<p>Energ. (Kcal):928.24 Zsír(g):32.32 Tel.zs(g):10.19 Feh. (g):38.52 Széh. (g):101.37 Cukor (g):9.48 Kálcium (g):0.19</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.zs. zsír gr-ban vanmegadva.