

ÉTLAP

2025.06.30-2025.07.04, Normál, A
Felnőttkorú-1

Dátum/Étkezés	2025.06.30, Hétfő	2025.07.01, Kedd	2025.07.02, Szerda	2025.07.03, Csütörtök	2025.07.04, Péntek
EBÉD	Magyaros karalábéleves fn. Allergén(ek): glutén, zeller, Bolognai spagetti sajttal Allergén(ek): tej, glutén, tojás, (Energ. (Kcal): 725.37 Zsír(g): 20.21 Tel.zs (g): 6.65 Feh. (g): 44.10 Széh. (g): 87.53 Cukor (g): 4.06 Kálcium (g): 0.28 Sód(g): 0.69)	Meggyleves fn (tejfölös) Allergén(ek): tej, rizseshús felnőtt Allergén(ek): zeller, Csemege uborka felnőtt (Energ. (Kcal): 835.10 Zsír(g): 22.63 Tel.zs (g): 5.63 Feh. (g): 32.93 Széh. (g): 118.47 Cukor (g): 2.65 Kálcium (g): 0.06 Sód(g): 1.94)	Gulyásleves felnőtt Allergén(ek): zeller, tepertős pogácsa felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, tej, alma feln. (Energ. (Kcal): 769.50 Zsír (g): 21.13 Tel.zs (g): 4.39 Feh. (g): 28.10 Széh. (g): 75.66 Cukor (g): 0.75 Kálcium (g): 0.04 Sód(g): 0.20)	Daragaluska leves felnőtt Allergén(ek): zeller, tojás, glutén, Zöldborsó főzelék felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, tej, Csirkepörkölt felnőtt Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 805.63 Zsír(g): 21.40 Tel.zs (g): 7.90 Feh. (g): 53.19 Széh. (g): 94.62 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05 Sód(g): 1.19)	Karfiol leves felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, Hentes tokány felnőtt Sült burgonya fn. (Energ. (Kcal): 754.42 Zsír(g): 35.77 Tel.zs (g): 2.15 Feh. (g): 36.01 Széh. (g): 65.48 Cukor (g): 0.37 Sód(g): 0.89)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal): 725.37 Zsír(g): 20.21 Tel.zs (g): 6.65 Feh. (g): 44.10 Széh. (g): 87.53 Cukor (g): 4.06 Kálcium (g): 0.28	Energ. (Kcal): 835.10 Zsír(g): 22.63 Tel.zs (g): 5.63 Feh. (g): 32.93 Széh. (g): 118.47 Cukor (g): 2.65 Kálcium (g): 0.06	Energ. (Kcal): 769.50 Zsír(g): 21.13 Tel.zs (g): 4.39 Feh. (g): 28.10 Széh. (g): 75.66 Cukor (g): 0.75 Kálcium (g): 0.04	Energ. (Kcal): 805.63 Zsír(g): 21.40 Tel.zs (g): 7.90 Feh. (g): 53.19 Széh. (g): 94.62 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05	Energ. (Kcal): 754.42 Zsír(g): 35.77 Tel.zs (g): 2.15 Feh. (g): 36.01 Széh. (g): 65.48 Cukor (g): 0.37

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

2025.06.30-2025.07.04, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.06.30, Hétfő	2025.07.01, Kedd	2025.07.02, Szerda	2025.07.03, Csütörtök	2025.07.04, Péntek
TÍZÓRAI	saga gyümölcstea cukorral csirkemájkrém Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ. (Kcal):190.62 Zsír(g):2.77 Feh. (g):6.57 Széh. (g):49.56 Só(g):0.92)	Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, 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)	Sió Natura 50% őszibaracklé Medve sajt natur Allergén(ek): tej laktóz, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ. (Kcal):272.66 Zsír (g):6.72 Feh. (g):7.97 Széh. (g):42.10 Cukor (g):16.38 Kálcium(g):0.13 Só(g): 0.55)	Kakaó óvodás0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, mazsolás kuglóf keszői Allergén(ek): tej,glutén,tojás, (Energ. (Kcal):282.37 Zsír(g):7.66 Tel.zs (g):2.55 Feh. (g):9.77 Széh. (g):41.73 Cukor (g):5.40 Kálcium(g):0.21 Só(g): 0.50)	saga gyümölcstea cukorral kenőmájjas ör Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, kígyó uborka (Energ. (Kcal):177.18 Zsír(g):2.66 Tel.zs (g):0.90 Feh. (g):5.87 Széh. (g):30.79 Cukor (g):0.05 Só(g):0.74)
EBÉD	Magyaros karalábéleves ovi. Allergén(ek): glutén, zeller, Bolognai spagetti o. (sajttal) Allergén(ek): glutén, tojás,tejj, (Energ. (Kcal):558.20 Zsír(g):19.08 Tel.zs (g):6.07 Feh. (g):31.86 Széh. (g):61.57 Cukor (g):2.93 Kálcium (g):0.24 Só(g):0.59)	Meggyleves ovi (tejfölös) Allergén(ek): tej, rizseshús óvodás Allergén(ek): zeller, Alma (Energ. (Kcal):556.09 Zsír(g):15.25 Tel.zs (g):4.70 Feh. (g):20.30 Széh. (g):80.85 Cukor (g):1.00 Kálcium (g):0.05 Só(g):0.17)	Gulyásleves óvodás Allergén(ek): zeller, tepertős pogácsa óvodás Allergén(ek): glutén, tojás,tejj, laktóz, Alma (Energ. (Kcal):515.77 Zsír (g):12.81 Tel.zs(g):1.69 Feh. (g):16.78 Széh. (g):50.17 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.03 Só(g):0.24)	Daragaluska leves óvodás Allergén(ek): tojás, glutén, zeller, Zöldborsó főzelék óvodás Allergén(ek): glutén,tejj, zeller, Csirkepörkölt óvodás telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):528.43 Zsír(g):18.25 Tel.zs (g):5.46 Feh. (g):34.50 Széh. (g):51.73 Cukor (g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g): 0.91)	Karfiol leves óvodás tejfölös Allergén(ek): glutén, zeller,tejj, Hentes tokány óvodás Sült burgonya ovi (Energ. (Kcal):633.59 Zsír(g):36.34 Tel.zs (g):5.16 Feh. (g):21.56 Széh. (g):51.47 Cukor (g):0.94 Kálcium (g):0.04 Só(g):0.45)
ÜZSONNA	Túró Rudi aro Allergén(ek): tej, Banán (Energ. (Kcal):156.75 Zsír(g):3.80 Tel.zs (g):2.80 Feh. (g):9.38 Széh. (g):27.35 Cukor (g):8.80 Só(g):0.06)	tavaszi felvágott ovi Allergén(ek): laktóz zel, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):161.00 Zsír(g):3.62 Tel.zs (g):1.16 Feh. (g):6.17 Széh. (g):24.62 Cukor (g):0.10 Só(g):0.91)	Parmalat ivójoghurt epres Allergén(ek): tej, Háztartási keksz ovi Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):109.71 Zsír (g):1.27 Tel.zs(g):0.60 Feh. (g):2.78 Széh. (g):6.21 Cukor(g):1.65 Kálcium (g):0.18 Só(g): 0.20)	gyümölcssaláta ovi (Energ. (Kcal):104.42 Zsír(g):0.10 Feh. (g):0.80 Széh. (g):17.80 Só(g): 0.03)	kefir tolle 150gr Allergén(ek): tej, Keszői kifli ovi (uzsi) Allergén(ek): glutén,tejj, (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)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal):905.57 Zsír(g):25.65 Tel.zs (g):8.87 Feh. (g):47.81 Széh. (g):138.48 Cukor (g):11.73 Kálcium (g):0.24	Energ. (Kcal):1001.39 Zsír(g):29.03 Tel.zs (g):9.48 Feh. (g):37.97 Széh. (g):140.63 Cukor (g):4.79 Kálcium (g):0.29	Energ. (Kcal):898.14 Zsír (g):20.80 Tel.zs(g):2.29 Feh. (g):27.53 Széh. (g):98.48 Cukor(g):18.28 Kálcium(g):0.34	Energ. (Kcal):915.22 Zsír (g):26.01 Tel.zs(g):8.01 Feh. (g):45.07 Széh. (g):111.26 Cukor(g):7.87 Kálcium(g):0.25	Energ. (Kcal):966.85 Zsír(g):44.40 Tel.zs (g):6.31 Feh. (g):33.73 Széh. (g):99.66 Cukor (g):6.84 Kálcium (g):0.23

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 van megadva.