

# ÉTLAP

2026.06.29-2026.07.03, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.06.29, Hétfő	2026.06.30, Kedd	2026.07.01, Szerda	2026.07.02, Csütörtök	2026.07.03, Péntek
EBÉD	<p><b>Zöldbableves felnőtt</b> Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p><b>Tejszínes sajtos csirkemell fn</b> Allergén(ek): tej,</p> <p><b>Párolt rizs felnőtt</b> Allergén(ek): zeller, (Energ. (Kcal): 706.24 Zsír(g): 15.08 Tel. zs (g): 6.39 Feh. (g): 39.69 Széh. (g): 86.70 Cukor (g): 1.12 Kálcium (g): 0.15 Só(g): 0.54)</p>	<p><b>erőleves f</b> Allergén(ek): zeller, glutén,</p> <p><b>Zöldborsó főzelék felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, zeller, tej,</p> <p><b>Csirkepörkölt felnőtt</b></p> <p><b>Keszői kenyér fehér</b> Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 714.55 Zsír (g): 20.80 Tel. zs (g): 6.76 Feh. (g): 48.61 Széh. (g): 78.08 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05 Só(g): 1.11)</p>	<p><b>tejfölös gombaleves felnőtt</b> Allergén(ek): zeller, glutén, tej,</p> <p><b>Csemege uborka felnőtt</b></p> <p><b>Tarhonyáshús felnőtt</b> Allergén(ek): glutén, tojás, (Energ. (Kcal): 707.63 Zsír (g): 21.32 Tel. zs (g): 4.31 Feh. (g): 35.16 Széh. (g): 75.81 Cukor (g): 3.55 Kálcium (g): 0.04 Só(g): 1.98)</p>	<p><b>rántott leves feln.</b> Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p><b>Parajfőzelék felnőtt (tejes)</b> Allergén(ek): glutén, laktóz, tej, zeller,</p> <p><b>fasírt feln. (sertés)</b> Allergén(ek): glutén, tojás, zeller,</p> <p><b>Keszői kenyér fehér</b> Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 805.64 Zsír (g): 26.86 Tel. zs (g): 3.15 Feh. (g): 37.22 Széh. (g): 93.96 Kálcium (g): 0.10 Só(g): 2.06)</p>	<p><b>vegyeszöldségleves feln.</b> Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p><b>Bolognai spagetti sajttal</b> Allergén(ek): tej, glutén, tojás, (Energ. (Kcal): 726.66 Zsír(g): 20.30 Tel. zs (g): 6.65 Feh. (g): 44.83 Széh. (g): 86.34 Cukor (g): 4.17 Kálcium (g): 0.28 Só(g): 0.69)</p>
ÖSSZESÍTÉS	<p>Energ. (Kcal): 706.24 Zsír(g): 15.08 Tel. zs (g): 6.39 Feh. (g): 39.69 Széh. (g): 86.70 Cukor (g): 1.12 Kálcium (g): 0.15</p>	<p>Energ. (Kcal): 714.55 Zsír (g): 20.80 Tel. zs (g): 6.76 Feh. (g): 48.61 Széh. (g): 78.08 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05</p>	<p>Energ. (Kcal): 707.63 Zsír (g): 21.32 Tel. zs (g): 4.31 Feh. (g): 35.16 Széh. (g): 75.81 Cukor (g): 3.55 Kálcium (g): 0.04</p>	<p>Energ. (Kcal): 805.64 Zsír (g): 26.86 Tel. zs (g): 3.15 Feh. (g): 37.22 Széh. (g): 93.96 Kálcium (g): 0.10</p>	<p>Energ. (Kcal): 726.66 Zsír(g): 20.30 Tel. zs (g): 6.65 Feh. (g): 44.83 Széh. (g): 86.34 Cukor (g): 4.17 Kálcium (g): 0.28</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

2026.06.29-2026.07.03, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.06.29, Hétfő	2026.06.30, Kedd	2026.07.01, Szerda	2026.07.02, Csütörtök	2026.07.03, Péntek
TÍZÓRAI	<p>saga gyümölcsstea cukorral</p> <p>Magyaros vajkrém 20%-os zsírt. Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika (Energ. (Kcal):177.82 Zsír(g):2.74 Feh. (g):4.95 Széh. (g):35.26 Só(g):0.60)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): Laktóz,tejt,</p> <p>Méz óvodás</p> <p>Delma margarin</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejt, (Energ. (Kcal):290.09 Zsír(g):8.79 Tel.zs (g):2.72 Feh. (g):10.45 Széh. (g):33.75 Cukor (g):0.05 Kálcium(g):0.26 Só(g):0.77)</p>	<p>Verde multivitamin 50%</p> <p>Kométa soproni felvágott</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>paradicsom (Energ. (Kcal):226.62 Zsír(g):5.30 Tel.zs (g):1.84 Feh. (g):7.21 Széh. (g):36.10 Cukor (g):9.48 Só(g):0.86)</p>	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tejt,</p> <p>Keszői briós Allergén(ek): tej,glutén,tojás, (Energ. (Kcal):286.80 Zsír (g):8.31 Tel.zs(g):2.76 Feh. (g):10.63 Széh. (g):40.60 Kálcium(g):0.25 Só(g):0.35)</p>	<p>saga gyümölcsstea cukorral</p> <p>Tejszínes krémsajt aro natur Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,</p> <p>kígyó uborka (Energ. (Kcal):207.58 Zsír (g):4.86 Tel.zs(g):3.00 Feh. (g):6.98 Széh. (g):32.39 Cukor(g):0.81 Kálcium(g):0.15 Só(g):0.97)</p>
EBÉD	<p>Zöldbableves óvodás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás,</p> <p>Tejszínes-sajtos csirkemell ov Allergén(ek): tej,</p> <p>Párolt rizs óvodás Allergén(ek): zeller,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):552.56 Zsír(g):12.31 Tel.zs (g):5.17 Feh. (g):26.49 Széh. (g):66.18 Cukor (g):0.78 Kálcium (g):0.15 Só(g):0.49)</p>	<p>erőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén,</p> <p>Zöldborsó főzelék óvodás Allergén(ek): glutén,tejt,zeller,</p> <p>Csirkepörkölt óvodás</p> <p>telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén,</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):632.80 Zsír(g):22.42 Tel.zs (g):5.53 Feh. (g):33.28 Széh. (g):54.79 Cukor (g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.61)</p>	<p>tejfölös gombaleves ovi Allergén(ek): glutén,tejt,zeller,</p> <p>Tarhonyás hús óvodás Allergén(ek): glutén,tojás,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):563.04 Zsír(g):13.65 Tel.zs (g):3.41 Feh. (g):21.70 Széh. (g):72.93 Cukor (g):1.53 Kálcium (g):0.03 Só(g):0.45)</p>	<p>rántott leves ovi Allergén(ek): glutén,zeller,tojás,</p> <p>Parajfőzelék óvodás (tejes) Allergén(ek): glutén,laktóz,tejt,zeller,</p> <p>Halfasírt ovi (cáparharsa) Allergén(ek): glutén,tojás,tojás gluté,</p> <p>telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén,</p> <p>Alma (Energ. (Kcal):634.65 Zsír (g):28.16 Tel.zs(g):3.96 Feh. (g):23.72 Széh. (g):53.79 Cukor(g):1.72 Kálcium(g):0.08 Só(g):0.93)</p>	<p>vegyeszöldségleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén,tojás,</p> <p>Bolognai spagetti o. (sajttal) Allergén(ek): glutén,tojás,tejt, (Energ. (Kcal):549.62 Zsír (g):19.09 Tel.zs(g):6.08 Feh. (g):31.64 Széh. (g):59.55 Cukor(g):3.01 Kálcium(g):0.24 Só(g):0.55)</p>
ÜZSONNA	<p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tejt,</p> <p>Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejt, (Energ. (Kcal):252.95 Zsír(g):6.79 Tel.zs (g):2.12 Feh. (g):10.40 Széh. (g):33.70 Kálcium (g):0.26 Só(g):0.71)</p>	<p>Zala felvágott Kométa</p> <p>Keszői korpás kifli Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):98.35 Zsír(g):3.62 Tel.zs (g):1.33 Feh. (g):4.45 Széh. (g):11.41 Cukor (g):0.04 Só(g):0.61)</p>	<p>Natur joghurt Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői kifli ovi (uzsi) Allergén(ek): glutén,tejt, (Energ. (Kcal):150.58 Zsír(g):5.50 Tel.zs (g):3.45 Feh. (g):6.10 Széh. (g):17.35 Cukor (g):5.80 Kálcium (g):0.19 Só(g):0.26)</p>	<p>Körözött óvodás30gr/fő (házi) Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői korpás zsemle Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika (Energ. (Kcal):137.50 Zsír (g):4.55 Tel.zs(g):2.29 Feh. (g):7.75 Széh. (g):15.84 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.33)</p>	<p>Túró Rudi aro Allergén(ek): tej,</p> <p>Banán (Energ. (Kcal):162.00 Zsír (g):3.80 Tel.zs(g):2.80 Feh. (g):9.44 Széh. (g):28.56 Cukor(g):8.80 Só(g):0.06)</p>
ÖSSZESÍTÉS	<p>Energ. (Kcal):983.33 Zsír(g):21.84 Tel.zs (g):7.29 Feh. (g):41.84 Széh. (g):135.14 Cukor (g):0.78 Kálcium (g):0.41</p>	<p>Energ. (Kcal):1021.24 Zsír(g):34.83 Tel.zs (g):9.58 Feh. (g):48.18 Széh. (g):99.95 Cukor (g):2.56 Kálcium(g):0.30</p>	<p>Energ. (Kcal):940.24 Zsír(g):24.45 Tel.zs (g):8.70 Feh. (g):35.01 Széh. (g):126.38 Cukor (g):16.81 Kálcium (g):0.22</p>	<p>Energ. (Kcal):1058.95 Zsír (g):41.02 Tel.zs(g):9.01 Feh. (g):42.10 Széh. (g):110.23 Cukor(g):1.97 Kálcium(g):0.37</p>	<p>Energ. (Kcal):919.20 Zsír (g):27.75 Tel.zs(g):11.88 Feh. (g):48.06 Széh. (g):120.50 Cukor(g):12.62 Kálcium(g):0.39</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.