

ÉTLAP

2025.07.07-2025.07.11, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.07.07, Hétfő	2025.07.08, Kedd	2025.07.09, Szerda	2025.07.10, Csütörtök	2025.07.11, Péntek
TÍZÓRAI	saga gyümölcstea cukorral Trappista sajt10gr/fő Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ.(Kcal):252.93 Zsír(g):7.67 Tel.zs(g):5.37 Feh.(g):12.43 Széh.(g):32.04 Cukor(g):0.48 Kálcium(g):0.24 Sód(g):1.03)	Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Méz óvodás Delma margarin Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejj, (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 Sód(g): 0.78)	Sió 50% almalé Csirkemellsonka ovi Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ.(Kcal):240.66 Zsír(g):2.60 Tel.zs(g):0.28 Feh.(g):8.37 Széh.(g):46.52 Cukor(g):19.69 Sód(g):0.98)	Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, 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 Sód(g): 0.35)	saga gyümölcstea cukorral Teavaj ovi aro Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, kígyó uborka Pápai párizsi felvágott Allergén(ek): szója, (Energ.(Kcal):284.48 Zsír(g):13.80 Tel.zs(g):8.32 Feh.(g):6.73 Széh.(g):31.25 Cukor(g):0.06 Sód(g): 0.89)
EBÉD	Tárkonyos sertésragu leves ovi Allergén(ek): zeller,tejj,glutén,tojás, Darás metélt barackkizzel ovi Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):557.95 Zsír(g):13.47 Tel.zs(g):3.88 Feh.(g):25.04 Széh.(g):83.37 Cukor(g):4.38 Kálcium(g):0.04 Sód(g):0.17)	Zöldségerőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén, Tejfölös tökfőzelék ovi. Allergén(ek): glutén, zeller,tejj, telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, Banán Sertéspörkölt óvodás (Energ.(Kcal):508.82 Zsír(g):18.86 Tel.zs(g):4.15 Feh.(g):21.58 Széh.(g):56.97 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Sód(g): 0.59)	rántott leves ovi Allergén(ek): glutén, zeller,tojás, rakott karfiol ovi Allergén(ek): tej, zeller, Banán (Energ.(Kcal):653.07 Zsír(g):16.85 Tel.zs(g):4.97 Feh.(g):22.05 Széh.(g):85.59 Cukor(g):1.00 Kálcium(g):0.05 Sód(g): 0.15)	Lebbencs leves óvodás Allergén(ek): glutén,tojás, zeller, Sóska burg.tojás ovi Allergén(ek): glutén,tejj, zeller,tojás, telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):474.34 Zsír(g):20.42 Tel.zs(g):7.12 Feh.(g):19.68 Széh.(g):48.34 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Sód(g):0.73)	Zöldbableves óvodás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, Lecsós szelet óvodás Tarhonya óvodás Allergén(ek): glutén,tojás, Banán (Energ.(Kcal):561.82 Zsír(g):13.01 Tel.zs(g):0.98 Feh.(g):24.13 Széh.(g):65.07 Cukor(g):0.75 Sód(g): 0.92)
UZSONNA	Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Keszői korpás kifli Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):183.55 Zsír(g):6.22 Tel.zs(g):1.87 Feh.(g):8.65 Széh.(g):137.12 Cukor(g):0.24 Sód(g): 0.48)	Kométa soproni felvágott Keszői korpás zsemle Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):119.70 Zsír(g):4.93 Tel.zs(g):1.89 Feh.(g):4.60 Széh.(g):13.71 Sód(g):0.64)	gyümölcsjoghurt danone125gr/fő Allergén(ek): tej, Babapiskóta Allergén(ek): tej,glutén,tojás, (Energ.(Kcal):152.00 Zsír(g):1.90 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):3.40 Széh.(g):30.40 Cukor(g):7.80 Kálcium(g):0.13 Sód(g): 0.07)	Keszői sajtos pogácsa Allergén(ek): tej,glutén, Alma (Energ.(Kcal):228.40 Zsír(g):9.49 Tel.zs(g):5.09 Feh.(g):5.80 Széh.(g):28.63 Cukor(g):0.97 Kálcium(g):0.01 Sód(g):0.63)	Vaniliás krémtúró ovi130gr/fő Allergén(ek): tej, (Energ.(Kcal):106.00 Zsír(g):8.80 Tel.zs(g):2.47 Feh.(g):15.10 Széh.(g):20.60 Kálcium(g):0.05)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):994.43 Zsír(g):27.36 Tel.zs(g):11.12 Feh.(g):46.12 Széh.(g):137.12 Cukor(g):4.86 Kálcium(g):0.52	Energ.(Kcal):918.61 Zsír(g):32.58 Tel.zs(g):8.76 Feh.(g):36.63 Széh.(g):104.43 Cukor(g):2.52 Kálcium(g):0.30	Energ.(Kcal):1045.73 Zsír(g):21.35 Tel.zs(g):5.85 Feh.(g):33.82 Széh.(g):162.51 Cukor(g):28.49 Kálcium(g):0.18	Energ.(Kcal):989.54 Zsír(g):38.22 Tel.zs(g):14.97 Feh.(g):36.11 Széh.(g):117.57 Cukor(g):3.44 Kálcium(g):0.30	Energ.(Kcal):952.30 Zsír(g):35.61 Tel.zs(g):11.77 Feh.(g):45.96 Széh.(g):116.92 Cukor(g):0.81 Kálcium(g):0.05

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.,sód,tel.zs. zsír gr-ban vanmegadva.

ÉTLAP

2025.07.07-2025.07.11, Normál, A
Felnőttkorú-I

Dátum/Étkezés	2025.07.07, Hétfő	2025.07.08, Kedd	2025.07.09, Szerda	2025.07.10, Csütörtök	2025.07.11, Péntek
EBÉD	Tárkonyos sertésragu leves fn Allergén(ek): zeller,tejj,glutén,tojás, Darás metélt barackkizzel fn. Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):834.65 Zsír(g):22.68 Tel.zs (g):4.92 Feh.(g):36.13 Széh.(g):115.42 Cukor (g):0.95 Kálcium(g):0.05 Só(g): 0.18)	Zöldségerőleves fn. Allergén(ek): zeller,glutén, Tejfölös tökfőzelék fn. Allergén(ek): glutén,zeller,tej, Sertéspörkölt felnőtt Allergén(ek): zeller, Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):708.11 Zsír(g):23.71 Tel.zs (g):5.74 Feh.(g):33.48 Széh.(g):81.78 Cukor (g):1.13 Kálcium (g):0.06 Só(g): 1.16)	rántott leves feln. Allergén(ek): glutén,zeller,tojás, rakott karfiol feln. Allergén(ek): tej,zeller, (Energ.(Kcal):845.13 Zsír(g):23.69 Tel.zs (g):5.91 Feh.(g):31.73 Széh.(g):96.19 Cukor (g):1.13 Kálcium (g):0.06 Só(g): 0.21)	Lebbencs leves felnőtt Allergén(ek): glutén,tojás,zeller, Sóska,burg. tojás fn Allergén(ek): glutén,tej,zeller,tojás, Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):847.02 Zsír(g):30.08 Tel.zs (g):10.69 Feh.(g):31.57 Széh.(g):105.03 Cukor (g):0.75 Kálcium(g):0.04 Só(g): 1.30)	Zöldbableves felnőtt Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, Lecsós szelet felnőtt Allergén(ek): zeller, Tarhonya felnőtt Allergén(ek): glutén,tojás, (Energ.(Kcal):768.71 Zsír(g):25.83 Tel.zs (g):12.25 Feh.(g):38.27 Széh.(g):72.66 Cukor (g):1.20 Só(g): 1.69)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):834.65 Zsír (g):22.68 Tel.zs(g):4.92 Feh.(g):36.13 Széh.(g):115.42 Cukor(g):0.95 Kálcium(g):0.05	Energ.(Kcal):708.11 Zsír(g):23.71 Tel.zs (g):5.74 Feh.(g):33.48 Széh.(g):81.78 Cukor (g):1.13 Kálcium (g):0.06	Energ.(Kcal):845.13 Zsír(g):23.69 Tel.zs (g):5.91 Feh.(g):31.73 Széh.(g):96.19 Cukor (g):1.13 Kálcium (g):0.06	Energ.(Kcal):847.02 Zsír (g):30.08 Tel.zs (g):10.69 Feh.(g):31.57 Széh.(g):105.03 Cukor (g):0.75 Kálcium(g):0.04	Energ.(Kcal):768.71 Zsír(g):25.83 Tel.zs (g):12.25 Feh.(g):38.27 Széh.(g):72.66 Cukor (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 vanmegadva.