

ÉTLAP

2025.09.15-2025.09.19, Normál, A
Felnőttkorú-1

Dátum/Étkezés	2025.09.15, Hétfő	2025.09.16, Kedd	2025.09.17, Szerda	2025.09.18, Csütörtök	2025.09.19, Péntek
EBÉD	Palóc leves felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, tej, sóskifli feln. Allergén(ek): glutén, laktóz, tojás, (Energ. (Kcal): 793.32 Zsír(g): 28.58 Tel.zs (g): 6.18 Feh. (g): 30.73 Széh. (g): 79.94 Cukor (g): 0.80 Kálcium(g): 0.50 Só(g): 0.20)	Zöldségerőleves fn. Allergén(ek): zeller, glutén, Lencse főzelék felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, tej, párolt sertésszelet felnőtt Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 845.56 Zsír(g): 22.45 Tel.zs (g): 13.30 Feh. (g): 54.39 Széh. (g): 97.73 Cukor (g): 0.75 Kálcium (g): 0.04 Só(g): 1.13)	Csontleves Felnőtt (sertés) Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, Milánói makaróni felnőtt Allergén(ek): tojás, glutén, tej, (Energ. (Kcal): 712.54 Zsír(g): 40.18 Tel.zs (g): 10.09 Feh. (g): 44.23 Széh. (g): 26.91 Cukor (g): 0.80 Kálcium (g): 0.40 Só(g): 0.97)	rántott leves feln. Allergén(ek): glutén, zeller, tojás, Töltött káposzta felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, Keszői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 841.21 Zsír(g): 26.52 Tel.zs (g): 2.78 Feh. (g): 36.50 Széh. (g): 83.58 Só(g): 0.92)	zöldborsó leves felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, Rántott sertésszelet felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, glutén, tojás, Majonézes burgonya felnőtt Allergén(ek): tojás, tej, mustár, (Energ. (Kcal): 815.89 Zsír(g): 35.29 Tel.zs (g): 5.60 Feh. (g): 33.07 Széh. (g): 77.84 Cukor (g): 0.50 Kálcium (g): 0.03 Só(g): 0.63)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal): 793.32 Zsír(g): 28.58 Tel.zs(g): 6.18 Feh. (g): 30.73 Széh. (g): 79.94 Cukor(g): 0.80 Kálcium(g): 0.50	Energ. (Kcal): 845.56 Zsír(g): 22.45 Tel.zs(g): 13.30 Feh. (g): 54.39 Széh. (g): 97.73 Cukor(g): 0.75 Kálcium(g): 0.04	Energ. (Kcal): 712.54 Zsír(g): 40.18 Tel.zs(g): 10.09 Feh. (g): 44.23 Széh. (g): 26.91 Cukor(g): 0.80 Kálcium(g): 0.40	Energ. (Kcal): 841.21 Zsír(g): 26.52 Tel.zs(g): 2.78 Feh. (g): 36.50 Széh. (g): 83.58	Energ. (Kcal): 815.89 Zsír(g): 35.29 Tel.zs(g): 5.60 Feh. (g): 33.07 Széh. (g): 77.84 Cukor(g): 0.50 Kálcium(g): 0.03

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

2025.09.15-2025.09.19, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.09.15, Hétfő	2025.09.16, Kedd	2025.09.17, Szerda	2025.09.18, Csütörtök	2025.09.19, Péntek
TÍZÓRAI	saga gyümölcstea cukorral sertés májkrém Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ.(Kcal):196.22 Zsír(g):3.02 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):7.07 Széh.(g):33.06 Cukor(g):0.25 Só(g):1.02)	Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Delma margarin Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejj, (Energ.(Kcal):270.65 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):0.78)	Sió 50% almalé Zöldfűszeres vajkrém aro Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ.(Kcal):240.46 Zsír(g):3.70 Feh.(g):5.87 Széh.(g):46.52 Cukor(g):19.65 Só(g):0.63)	Kakaó óvodás0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Keszői briós Allergén(ek): tej,glutén,tojás, (Energ.(Kcal):312.82 Zsír(g):8.62 Tel.zs(g):2.76 Feh.(g):10.93 Széh.(g):45.68 Kálcium(g):0.25 Só(g):0.35)	csipkebogyótea (cukor nélkül) Sajtos párizsi Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, kígyó uborka (Energ.(Kcal):172.18 Zsír(g):4.26 Tel.zs(g):1.46 Feh.(g):6.77 Széh.(g):25.20 Só(g):0.85)
EBÉD	Palóc leves óvodás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás,tejj, sóskifli ovi Allergén(ek): glutén,laktóz,tojás, Alma (Energ.(Kcal):565.62 Zsír(g):17.08 Tel.zs(g):3.66 Feh.(g):20.37 Széh.(g):63.69 Cukor(g):0.53 Kálcium(g):0.37 Só(g):0.06)	Zöldségerőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén, Lencse főzelék óvodás Allergén(ek): glutén,zeller,tejj, párolt sertésszelet ovis telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, Alma (Energ.(Kcal):578.79 Zsír(g):15.77 Tel.zs(g):3.57 Feh.(g):36.35 Széh.(g):66.34 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.67)	Csontleves óvodás(sertés) Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, Milánói makaróni óvodás Allergén(ek): tojás,glutén,tejj, Banán (Energ.(Kcal):543.18 Zsír(g):26.34 Tel.zs(g):8.30 Feh.(g):26.97 Széh.(g):38.41 Cukor(g):0.64 Kálcium(g):0.32 Só(g):0.81)	rántott leves ovi Allergén(ek): glutén,zeller,tojás, töltött káposzta óvodás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, Banán (Energ.(Kcal):473.38 Zsír(g):12.83 Tel.zs(g):1.23 Feh.(g):18.92 Széh.(g):54.68 Cukor(g):1.72 Só(g):0.53)	Zöldborsó leves óvodás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, Rántott sertésszelet óvodás Allergén(ek): glutén,tojás,glutén,tojás, Majonéz kukoricasaláta ovi Allergén(ek): tojás,tejj,mustár, Sós burgonya óvodás (Energ.(Kcal):712.69 Zsír(g):23.48 Tel.zs(g):3.23 Feh.(g):30.64 Széh.(g):79.08 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.01 Só(g):0.52)
ÜZSONNA	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):36.09 Széh.(g):21.71 Kálcium(g):0.24 Só(g):0.48)	Tojáskrém óvodás Allergén(ek): tojás,tejj,mustár, Keszői korpás zsemle Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):128.27 Zsír(g):5.36 Tel.zs(g):2.71 Feh.(g):5.83 Széh.(g):13.71 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.01 Só(g):0.41)	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):0.19 Só(g):0.41)	Keszői virslis kifli Allergén(ek): glutén,mustár, Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, (Energ.(Kcal):279.05 Zsír(g):13.44 Tel.zs(g):5.31 Feh.(g):11.07 Széh.(g):27.04 Cukor(g):0.81 Kálcium(g):0.24 Só(g):1.10)	gyümölcsjoghurt danone125gr/fő Allergén(ek): tej, (Energ.(Kcal):76.00 Zsír(g):1.10 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):1.80 Széh.(g):14.80 Kálcium(g):0.13 Só(g):0.05)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):945.39 Zsír(g):26.32 Tel.zs(g):6.28 Feh.(g):36.09 Széh.(g):118.46 Cukor(g):0.78 Kálcium(g):0.61	Energ.(Kcal):977.71 Zsír(g):29.92 Tel.zs(g):9.00 Feh.(g):52.63 Széh.(g):113.80 Cukor(g):2.77 Kálcium(g):0.31	Energ.(Kcal):939.72 Zsír(g):35.44 Tel.zs(g):8.55 Feh.(g):39.14 Széh.(g):102.33 Cukor(g):26.14 Kálcium(g):0.51	Energ.(Kcal):1065.25 Zsír(g):34.89 Tel.zs(g):9.30 Feh.(g):40.92 Széh.(g):127.40 Cukor(g):2.53 Kálcium(g):0.49	Energ.(Kcal):960.87 Zsír(g):28.84 Tel.zs(g):5.29 Feh.(g):39.21 Széh.(g):119.08 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.14

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,tej.zs. zsír gr-ban vanmegadva.