

ÉTLAP

2025.09.29-2025.10.03, Normál, A
Felnőttkorú-I

Dátum/Étkezés	2025.09.29, Hétfő	2025.09.30, Kedd	2025.10.01, Szerda	2025.10.02, Csütörtök	2025.10.03, Péntek
EBÉD	betyárleves felnőtt Allergén(ek): tej, zeller, glutén, tojás, Zsiros pogácsa feln. Allergén(ek): glutén, tojás, tej, laktóz, (Energ. (Kcal): 720.15 Zsír(g): 37.56 Tel. zs (g): 12.49 Feh. (g): 27.30 Szé. (g): 58.63 Cukor (g): 1.41 Kálcium(g): 0.08 Só(g): 0.17)	Zöldségerőleves fn. Allergén(ek): zeller, glutén, Paradicsomm. sertéshúsgombóc fn Allergén(ek): glutén, zeller, tojás, Készí kenyer fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 708.43 Zsír(g): 20.82 Tel. zs(g): 2.02 Feh. (g): 34.26 Szé. (g): 86.38 Só(g): 0.96)	csirkeaprólék leves fn. Allergén(ek): zeller, glutén, tojás, Káposztás kocka felnőtt Allergén(ek): tojás, glutén, (Energ. (Kcal): 773.49 Zsír(g): 13.89 Tel. zs (g): 1.24 Feh. (g): 40.35 Szé. (g): 104.28 Só(g): 0.24)	Tojás leves felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, tejfölös burgonyafőzelék f. Allergén(ek): glutén, zeller, tej, párolt sertésszelet felnőtt Készí kenyer fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 841.57 Zsír(g): 37.03 Tel. zs (g): 16.78 Feh. (g): 39.22 Szé. (g): 82.95 Cukor (g): 0.88 Kálcium (g): 0.05 Só(g): 1.15)	Karfiol leves felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, Brassói apr. pecsenye felnőtt Tarhonya felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, (Energ. (Kcal): 729.07 Zsír(g): 27.58 Tel. zs(g): 4.35 Feh. (g): 37.35 Szé. (g): 75.30 Cukor(g): 1.20 Só (g): 0.15)
ÖSSZEÍRÉS	Energ. (Kcal): 720.15 Zsír(g): 37.56 Tel. zs(g): 12.49 Feh. (g): 27.30 Szé. (g): 58.63 Cukor(g): 1.41 Kálcium(g): 0.08	Energ. (Kcal): 708.43 Zsír(g): 20.82 Tel. zs(g): 2.02 Feh. (g): 34.26 Szé. (g): 86.38	Energ. (Kcal): 773.49 Zsír(g): 13.89 Tel. zs(g): 1.24 Feh. (g): 40.35 Szé. (g): 104.28	Energ. (Kcal): 841.57 Zsír(g): 37.03 Tel. zs(g): 16.78 Feh. (g): 39.22 Szé. (g): 82.95 Cukor(g): 0.88 Kálcium(g): 0.05	Energ. (Kcal): 729.07 Zsír(g): 27.58 Tel. zs(g): 4.35 Feh. (g): 37.35 Szé. (g): 75.30 Cukor(g): 1.20

br>

Jó étvágyat kívánunk!

Négyszögletű Kerekdő Óvoda Kemeneshögyész 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

2025.09.29-2025.10.03, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.09.29, Hétfő	2025.09.30, Kedd	2025.10.01, Szerda	2025.10.02, Csütörtök	2025.10.03, Péntek
TIZÓRAI	saga gyümölcstea cukorral Trappista sajt10gr/fő Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, zöldpaprika Delma margarin (Energ.(Kcal):270.63 Zsír(g):9.67 Tel.zs(g):5.97 Feh.(g):12.48 Széh.(g):32.09 Cukor(g):0.53 Kálcium(g):0.24 Só(g):1.10)	Tej óvodási,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tej, Méz óvodás Ráma margarin natur Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tej, (Energ.(Kcal):338.79 Zsír(g):14.29 Tel.zs(g):2.12 Feh.(g):10.45 Széh.(g):33.75 Kálcium(g):0.26 Só(g):0.74)	Sió Natura 50% őszibaracklé Magyaros vajkrém 20%-os zsírt. Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom Zala felvágott Kométa (Energ.(Kcal):259.06 Zsír(g):5.70 Tel.zs(g):1.08 Feh.(g):7.47 Széh.(g):45.02 Cukor(g):15.04 Só(g):0.96)	Tej óvodási,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tej, mazsolás kuglóf keszői Allergén(ek): tej,glutén,tojás, (Energ.(Kcal):287.30 Zsír(g):8.75 Tel.zs(g):2.95 Feh.(g):11.17 Széh.(g):39.30 Cukor(g):5.40 Kálcium(g):0.27 Só(g):0.55)	csipkebogyótea (cukor nélkül) Pápai kenőmájás Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, kigyó uborka (Energ.(Kcal):176.78 Zsír(g):4.66 Tel.zs(g):1.80 Feh.(g):7.37 Széh.(g):24.90 Cukor(g):0.10 Só(g):0.96)
EBÉD	betyárleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén,tojás,tej, zsiros pogácsa ovi Allergén(ek): glutén,tej,tojás,laktóz, (Energ.(Kcal):516.36 Zsír(g):23.98 Tel.zs(g):8.36 Feh.(g):19.08 Széh.(g):50.09 Cukor(g):1.33 Kálcium(g):0.07 Só(g):0.11)	Zöldségerőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén, Paradicsomm.sertéshúsgombóc ov Allergén(ek): glutén,zeller,tojás, telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, Banán (Energ.(Kcal):446.33 Zsír(g):10.50 Tel.zs(g):0.88 Feh.(g):18.69 Széh.(g):63.29 Cukor(g):1.72 Só(g):0.56)	csirkeaprólék leves ovi Allergén(ek): zeller, Káposztás kocka óvodás Allergén(ek): tojás,glutén, Banán (Energ.(Kcal):617.74 Zsír(g):9.98 Tel.zs(g):0.72 Feh.(g):27.87 Széh.(g):98.73 Só(g):0.11)	Tojás leves óvodás Allergén(ek): glutén,tojás, tejfőlés burgonyafőzelék ovi Allergén(ek): glutén,zeller,tej, Piritott csirkemell ovi telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):535.41 Zsír(g):23.48 Tel.zs(g):6.05 Feh.(g):27.72 Széh.(g):49.78 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.63)	Karfiol leves óvodás tejfőlés Allergén(ek): glutén,zeller,tej, Brassói apr.pecsenye óvodás Tarhonya óvodás Allergén(ek): glutén,tojás, (Energ.(Kcal):508.68 Zsír(g):23.19 Tel.zs(g):4.83 Feh.(g):23.37 Széh.(g):48.54 Cukor(g):1.50 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.10)
UZSONNA	Túró Rudi aro Allergén(ek): tej, Alma (Energ.(Kcal):114.40 Zsír(g):3.94 Tel.zs(g):2.80 Feh.(g):8.61 Széh.(g):17.18 Cukor(g):8.80 Só(g):0.02)	Medve sajt natur Allergén(ek): tej laktóz, Keszői korpás kifli Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ.(Kcal):143.55 Zsír(g):6.79 Tel.zs(g):0.25 Feh.(g):6.05 Széh.(g):13.99 Cukor(g):1.38 Kálcium(g):0.13 Só(g):0.30)	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)	Pápai párizsi felvágott Allergén(ek): szója, Keszői korpás zsemle Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ.(Kcal):118.72 Zsír(g):3.78 Tel.zs(g):1.41 Feh.(g):4.94 Széh.(g):15.09 Só(g):0.68)	Tej óvodási,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tej, sajtos rúd óvodás Allergén(ek): tej,glutén, (Energ.(Kcal):270.80 Zsír(g):7.92 Tel.zs(g):2.76 Feh.(g):11.91 Széh.(g):36.20 Cukor(g):1.40 Kálcium(g):0.27 Só(g):0.77)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):901.39 Zsír(g):37.59 Tel.zs(g):17.13 Feh.(g):40.17 Széh.(g):99.36 Cukor(g):10.66 Kálcium(g):0.31	Energ.(Kcal):928.67 Zsír(g):31.58 Tel.zs(g):3.25 Feh.(g):35.19 Széh.(g):111.03 Cukor(g):3.10 Kálcium(g):0.39	Energ.(Kcal):982.80 Zsír(g):24.48 Tel.zs(g):4.27 Feh.(g):50.44 Széh.(g):164.35 Cukor(g):15.04 Kálcium(g):0.05	Energ.(Kcal):941.43 Zsír(g):36.01 Tel.zs(g):10.41 Feh.(g):43.83 Széh.(g):104.17 Cukor(g):7.87 Kálcium(g):0.31	Energ.(Kcal):956.26 Zsír(g):35.77 Tel.zs(g):9.39 Feh.(g):42.65 Széh.(g):109.64 Cukor(g):3.00 Kálcium(g):0.31

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 vanmegadva.