

ÉTLAP

2025.10.06-2025.10.10, Normál, A
Felnőttkorú-I

Dátum/Étkezés	2025.10.06, Hétfő	2025.10.07, Kedd	2025.10.08, Szerda	2025.10.09, Csütörtök	2025.10.10, Péntek
EBÉD	Gomba leves felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, Chilis bab fn. Készői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 810.23 Zsír(g): 13.19 Tel. zs (g): 0.02 Feh. (g): 53.84 Széh. (g): 88.93 Só(g): 0.82)	kelbimbó leves feln. Allergén(ek): zeller, glutén, Rakott zöldbab felnőtt Allergén(ek): tej, zeller, (Energ. (Kcal): 723.11 Zsír(g): 24.20 Tel. zs(g): 6.22 Feh. (g): 36.25 Széh. (g): 82.84 Cukor(g): 1.25 Kálcium(g): 0.07 Só(g): 0.25)	Májgaluska leves felnőtt Allergén(ek): zeller, tojás, glutén, tojás gluté, sajtos tejfölös spagetti fn. Allergén(ek): glutén, tojás, tej, (Energ. (Kcal): 712.56 Zsír(g): 30.98 Tel. zs (g): 13.57 Feh. (g): 33.15 Széh. (g): 72.15 Cukor (g): 4.36 Kálcium(g): 0.33 Só(g): 0.98)	Magyaros karalábéleves fn. Allergén(ek): glutén, zeller, Sárgaborsófőzelék felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, Sertésaprópecsenye fn. Allergén(ek): zeller, Készői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 741.16 Zsír(g): 17.61 Tel. zs (g): 1.09 Feh. (g): 42.99 Széh. (g): 95.32 Só(g): 0.90)	Lebbencs leves felnőtt Allergén(ek): glutén, tojás, zeller, Sült sertéstarja fn. Hagymás tört burgonya fn. Pároltkáposzta felnőtt (Energ. (Kcal): 710.67 Zsír(g): 34.03 Tel. zs (g): 11.37 Feh. (g): 30.34 Széh. (g): 64.50 Só(g): 0.38)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal): 810.23 Zsír(g): 13.19 Tel. zs (g): 0.02 Feh. (g): 53.84 Széh. (g): 88.93	Energ. (Kcal): 723.11 Zsír(g): 24.20 Tel. zs(g): 6.22 Feh. (g): 36.25 Széh. (g): 82.84 Cukor(g): 1.25 Kálcium(g): 0.07	Energ. (Kcal): 712.56 Zsír (g): 30.98 Tel. zs (g): 13.57 Feh. (g): 33.15 Széh. (g): 72.15 Cukor (g): 4.36 Kálcium(g): 0.33	Energ. (Kcal): 741.16 Zsír(g): 17.61 Tel. zs (g): 1.09 Feh. (g): 42.99 Széh. (g): 95.32	Energ. (Kcal): 710.67 Zsír(g): 34.03 Tel. zs (g): 11.37 Feh. (g): 30.34 Széh. (g): 64.50

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

2025.10.06-2025.10.10, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.10.06, Hétfő	2025.10.07, Kedd	2025.10.08, Szerda	2025.10.09, Csütörtök	2025.10.10, 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 0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tej, Sajtos perez 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 50% almalé Vajkrém óvodás aro Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ.(Kcal):240.46 Zsír(g):3.70 Feh.(g):10.37 Széh.(g):50.12 Cukor(g):19.40 Só(g): 0.59)	Kakaó óvodás0,2l/fő Allergén(ek): laktóz,tej, 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)	saga gyümölcstea cukorral tavaszi felvágott ovi Allergén(ek): laktóz zel, Teavaj ovi aro Allergén(ek): tej, kigyó uborka Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén,(Energ.(Kcal):279.64 Zsír(g):13.50 Tel.zs(g):8.12 Feh.(g):6.67 Széh.(g):31.31 Cukor(g):0.16 Só(g): 0.93)
EBÉD	tejfölös gombaleves ovi Allergén(ek): glutén,tej,zeller, túrógombóc ovi Allergén(ek): tej,tojás,glutén,tojás gluté, (Energ.(Kcal):750.64 Zsír(g):23.13 Tel.zs(g):12.07 Feh.(g):40.99 Széh.(g):82.24 Cukor(g):0.63 Kálcium(g):0.14 Só(g): 0.72)	kelbimbó leves ovi Allergén(ek): zeller,glutén,tej, Rakott zöldbab óvodás Allergén(ek): tej,zeller, Banán (Energ.(Kcal):509.52 Zsír(g):18.66 Tel.zs(g):6.04 Feh.(g):20.76 Széh.(g):62.73 Cukor(g):1.25 Kálcium(g):0.07 Só(g):0.13)	Májgaluska leves óvodás Allergén(ek): zeller,tojás,glutén,tojás gluté, sajtos tejfölös spagetti ovi Allergén(ek): glutén,tojás,tej, (Energ.(Kcal):529.15 Zsír(g):20.78 Tel.zs(g):8.67 Feh.(g):22.74 Széh.(g):61.47 Cukor(g):3.52 Kálcium(g):0.20 Só(g):0.59)	Magyaros karalábéleves ovi. Allergén(ek): glutén,zeller, Sárgaborsófőzelék ó.(tejf) Allergén(ek): glutén,zeller,tej, Sertésaprópecsenye ovi. telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén,(Energ.(Kcal):510.56 Zsír(g):16.47 Tel.zs(g):3.36 Feh.(g):29.94 Széh.(g):55.76 Cukor(g):2.35 Kálcium(g):0.03 Só(g):0.57)	Lebbencs leves óvodás Allergén(ek): glutén,tojás,zeller, halrudacska ovi Allergén(ek): puhatestűe, kuszkusz Allergén(ek): glutén, Párolt bóbirepa Banán (Energ.(Kcal):565.20 Zsír(g):7.67 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):12.70 Széh.(g):38.83 Só(g):0.18)
UZSONNA	tejszelet Kinder Allergén(ek): tej,glutén,tojás,(Energ.(Kcal):116.00 Zsír(g):4.64 Feh.(g):2.20 Széh.(g):9.50 Cukor(g):8.30 Só(g):0.17)	Tojáskrém óvodás Allergén(ek): tojás,tej,mustár, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):185.39 Zsír(g):5.65 Tel.zs(g):2.66 Feh.(g):7.72 Széh.(g):24.68 Cukor(g):0.25 Kálcium(g):0.01 Só(g):0.61)	Háztartási keksz ovi Allergén(ek): glutén, Alma Banán (Energ.(Kcal):139.36 Zsír(g):0.51 Feh.(g):1.72 Széh.(g):30.69 Só(g):0.09)	gépsonka krasno Keszői korpás kifli Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ.(Kcal):92.15 Zsír(g):1.59 Tel.zs(g):0.55 Feh.(g):5.25 Széh.(g):13.61 Cukor(g):0.12 Só(g): 0.73)	Parmalat ivójoghurt epres Allergén(ek): tej, Keszői kifli ovi (uzsi) Allergén(ek): glutén,tej, (Energ.(Kcal):150.08 Zsír(g):1.50 Tel.zs(g):0.85 Feh.(g):4.05 Széh.(g):13.20 Cukor(g):1.65 Kálcium(g):0.19 Só(g): 0.41)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):1057.26 Zsír(g):30.54 Tel.zs(g):12.07 Feh.(g):49.76 Széh.(g):141.30 Cukor(g):8.93 Kálcium(g):0.14	Energ.(Kcal):979.21 Zsír(g):34.47 Tel.zs(g):12.32 Feh.(g):39.98 Széh.(g):122.57 Cukor(g):5.19 Kálcium(g):0.32	Energ.(Kcal):908.97 Zsír(g):24.99 Tel.zs(g):8.67 Feh.(g):34.83 Széh.(g):142.28 Cukor(g):22.92 Kálcium(g):0.20	Energ.(Kcal):915.53 Zsír(g):26.68 Tel.zs(g):6.67 Feh.(g):46.12 Széh.(g):115.05 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.28	Energ.(Kcal):994.92 Zsír(g):22.67 Tel.zs(g):9.60 Feh.(g):23.42 Széh.(g):83.34 Cukor(g):1.81 Kálcium(g):0.19

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,el.zs. zsír gr-ban vanmegadva.