

ÉTLAP

2025.10.20-2025.10.22, Normál, A
Felnőttkorú-1

Dátum/Étkezés	2025.10.20, Hétfő	2025.10.21, Kedd	2025.10.22, Szerda
EBÉD	Sertésragu leves felnőtt Allergén(ek): zeller, glutén, tojás, Mákos kalács feln. Allergén(ek): glutén, tojás, laktóz, tej, (Energ. (Kcal): 815.81 Zsír (g): 26.50 Tel. zs (g): 4.40 Feh. (g): 32.56 Széh. (g): 98.09 Kálcium (g): 0.08 Só (g): 0.20)	Zöldségerőleves fn. Allergén(ek): zeller, glutén, Zöldborsó főzelék felnőtt Allergén(ek): glutén, zeller, tej, Virsli felnőtt (sertés) Allergén(ek): szója, Készői kenyér fehér Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal): 750.20 Zsír (g): 29.63 Tel. zs (g): 13.08 Feh. (g): 32.68 Széh. (g): 80.76 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05 Só (g): 2.73)	Zöldbableves felnőtt Allergén(ek): zeller, glutén, tojás, Tejszínes-csirkés tésztasali f Allergén(ek): tej, glutén, tojás, (Energ. (Kcal): 716.67 Zsír (g): 16.13 Tel. zs (g): 5.19 Feh. (g): 41.67 Széh. (g): 84.45 Cukor (g): 1.25 Kálcium (g): 0.05 Só (g): 0.89)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal): 815.81 Zsír (g): 26.50 Tel. zs (g): 4.40 Feh. (g): 32.56 Széh. (g): 98.09 Kálcium (g): 0.08	Energ. (Kcal): 750.20 Zsír (g): 29.63 Tel. zs (g): 13.08 Feh. (g): 32.68 Széh. (g): 80.76 Cukor (g): 1.00 Kálcium (g): 0.05	Energ. (Kcal): 716.67 Zsír (g): 16.13 Tel. zs (g): 5.19 Feh. (g): 41.67 Széh. (g): 84.45 Cukor (g): 1.25 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., só, tel. zs. zsír gr-ban van megadva.

ÉTLAP

2025.10.20-2025.10.22, Normál, A
Óvodáskorú

Dátum/Étkezés	2025.10.20, Hétfő	2025.10.21, Kedd	2025.10.22, Szerda
TÍZÓRAI	csipkebogyótea (cukor nélkül) Trappista sajt10gr/fő Allergén(ek): tej, Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, zöldpaprika (Energ. (Kcal):228.33 Zsír(g):7.67 Tel.zs(g):5.37 Feh.(g):12.43 Széh.(g):26.10 Cukor(g):0.48 Kálcium(g):0.24 Só(g): 1.03)	Tej óvadás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Méz óvadás Keszői kifli Allergén(ek): glutén,tejj, Delma margarin (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): 0.78)	Sió Natura 50% őszibaracklé Csirkemellsonka ovi Keszői teljeskiőrlésű kenyér t Allergén(ek): glutén, paradicsom (Energ. (Kcal):220.66 Zsír (g):1.60 Tel.zs(g):0.28 Feh. (g):7.37 Széh.(g):41.12 Cukor (g):15.29 Só(g): 0.98)
EBÉD	Sertésragu leves óvadás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, mákos kalács ovi Allergén(ek): glutén,laktóz,tejj,tojás, (Energ. (Kcal):611.48 Zsír (g):14.57 Tel.zs(g):2.45 Feh. (g):23.41 Széh.(g):77.39 Kálcium (g):0.05 Só(g): 0.08)	Zöldségerőleves ovi Allergén(ek): zeller,glutén, Zöldborsó főzelék óvadás Allergén(ek): glutén,tejj,zeller, Pirított csirkemell ovi telj.kiörl.kenyér keszői ebéd Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):438.51 Zsír (g):11.76 Tel.zs(g):3.83 Feh. (g):31.27 Széh.(g):46.28 Cukor (g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g): 0.65)	Zöldbableves óvadás Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, Tejszínes-csirkés tésztasali o Allergén(ek): tej,glutén,tojás, Banán (Energ. (Kcal):573.11 Zsír (g):8.24 Tel.zs(g):2.92 Feh. (g):28.08 Széh.(g):78.43 Cukor (g):0.79 Kálcium(g):0.03 Só(g): 0.63)
UZSONNA	Tej óvadás1,5% -os uht 0,21/fő Allergén(ek): laktóz,tejj, Bona vita gabonagolyó kakaós Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):252.25 Zsír(g):6.55 Tel.zs(g):1.97 Feh.(g):9.53 Széh.(g):13.26 Cukor(g):0.81 Kálcium (g):0.24 Só(g): 0.40)	Alma Banán Győri zabfalatok Allergén(ek): glutén, (Energ. (Kcal):208.15 Zsír (g):4.34 Feh.(g):2.79 Széh.(g):38.33 Cukor(g):5.00 Só(g): 0.24)	Natur joghurt Allergén(ek): tej, Keszői kifli ovi(uzsi) Allergén(ek): glutén,tejj, (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)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal):1092.06 Zsír (g):28.79 Tel.zs(g):9.79 Feh. (g):45.37 Széh.(g):116.75 Cukor (g):1.29 Kálcium(g):0.53	Energ. (Kcal):936.75 Zsír (g):24.89 Tel.zs(g):6.55 Feh. (g):44.51 Széh.(g):118.36 Cukor (g):7.52 Kálcium(g):0.30	Energ. (Kcal):944.35 Zsír (g):15.34 Tel.zs(g):6.65 Feh. (g):41.55 Széh.(g):136.90 Cukor(g):21.88 Kálcium(g):0.22

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.