

# ÉTLAP

2025.11.17-2025.11.21, Normál, A

| Dátum/Étkezés | 2025.11.17, Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025.11.18, Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025.11.19, Szerda                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.11.20, Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2025.11.21, Péntek                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EBÉD          | <p><b>Magyaros karalábéleves fn.</b><br/>Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p><b>Gombás sertés tokány fn.</b><br/>Allergén(ek): zeller, tej,</p> <p><b>Párolt rizs felnőtt</b><br/>Allergén(ek): zeller,<br/>(Energ. (Kcal):835.02 Zsír(g):21.20 Tel.zs(g):3.69 Feh.(g):34.18 Széh.(g):97.25 Cukor(g):0.63 Kálcium(g):0.03 Só(g):0.15)</p> | <p><b>Tojás leves felnőtt</b><br/>Allergén(ek): glutén, tojás,</p> <p><b>Finomfőzelék felnőtt</b><br/>Allergén(ek): glutén, tej, zeller,</p> <p><b>párolt sertésszelet felnőtt</b></p> <p><b>Készői kenyér fehér</b><br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):796.31 Zsír(g):34.24 Tel.zs(g):16.05 Feh.(g):42.69 Széh.(g):74.44 Cukor(g):0.75 Kálcium(g):0.04 Só(g):1.19)</p> | <p><b>csirkeaprólék leves fn.</b><br/>Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p><b>Darás metélt barackizzel fn.</b><br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):785.74 Zsír(g):11.99 Tel.zs(g):1.49 Feh.(g):38.55 Széh.(g):116.44 Só(g):0.11)</p> | <p><b>Zöldbableves felnőtt</b><br/>Allergén(ek): zeller, glutén, tojás,</p> <p><b>Székelkáposzta felnőtt</b><br/>Allergén(ek): glutén, tej, zeller,</p> <p><b>Készői kenyér fehér</b><br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):735.60 Zsír(g):26.42 Tel.zs(g):6.28 Feh.(g):36.66 Széh.(g):67.55 Cukor(g):1.25 Kálcium(g):0.07 Só(g):1.24)</p> | <p><b>tejfölös bableves</b><br/>Allergén(ek): tej, glutén,</p> <p><b>Burkolt csirkecomb fn.</b><br/>(Energ. (Kcal):826.14 Zsír(g):17.79 Tel.zs(g):6.23 Feh.(g):55.15 Széh.(g):108.14 Cukor(g):1.00 Kálcium(g):0.05 Só(g):0.08)</p> |
| ÖSSZESÍTÉS    | <p>Energ. (Kcal):835.02 Zsír(g):21.20 Tel.zs(g):3.69 Feh.(g):34.18 Széh.(g):97.25 Cukor(g):0.63 Kálcium(g):0.03</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Energ. (Kcal):796.31 Zsír(g):34.24 Tel.zs(g):16.05 Feh.(g):42.69 Széh.(g):74.44 Cukor(g):0.75 Kálcium(g):0.04</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Energ. (Kcal):785.74 Zsír(g):11.99 Tel.zs(g):1.49 Feh.(g):38.55 Széh.(g):116.44</p>                                                                                                                                                               | <p>Energ. (Kcal):735.60 Zsír(g):26.42 Tel.zs(g):6.28 Feh.(g):36.66 Széh.(g):67.55 Cukor(g):1.25 Kálcium(g):0.07</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>Energ. (Kcal):826.14 Zsír(g):17.79 Tel.zs(g):6.23 Feh.(g):55.15 Széh.(g):108.14 Cukor(g):1.00 Kálcium(g):0.05</p>                                                                                                               |

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

2025.11.17-2025.11.21. Normál, A

| Dátum/Étkezés | 2025.11.17, Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2025.11.18, Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2025.11.19, Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2025.11.20, Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2025.11.21, Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI       | <p>saga gyümölcstea cukorral</p> <p>Magyaros vajkrém 20%-os zsírt.<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika<br/>(Energ. (Kcal):179.82 Zsír(g):2.77 Feh. (g):5.07 Széh. (g):35.56 Só(g):0.61)</p>                                                       | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,tej,</p> <p>Keszői sajtos kifli<br/>Allergén(ek): tej,glutén, (Energ. (Kcal):271.30 Zsír (g):7.92 Tel.zs(g):1.62 Feh. (g):11.91 Széh. (g):36.20 Kálcium(g):0.25 Só(g):0.31)</p>                                                                                                                            | <p>Sió 50% almalé</p> <p>Lapka sajt (hajdú)<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>paradicsom<br/>(Energ. (Kcal):288.76 Zsír(g):7.40 Tel.zs (g):3.60 Feh. (g):8.67 Széh. (g):47.44 Cukor (g):19.40 Kálcium (g):0.15 Só(g):1.29)</p> | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,tej,</p> <p>Keszői briós<br/>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 Só(g):0.35)</p>                                                                                                          | <p>saga gyümölcstea cukorral</p> <p>Tejszínes krémsajt aro natur<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>kigyó uborka<br/>(Energ. (Kcal):207.58 Zsír(g):4.86 Tel.zs (g):3.00 Feh. (g):32.39 Cukor (g):0.81 Kálcium (g):0.15 Só(g):1.00)</p> |
| EBÉD          | <p>Tejfölös karalábéleves ovi<br/>Allergén(ek): zeller,tej,glutén,</p> <p>Gombás sertés tokány ovi<br/>Allergén(ek): zeller,tej,</p> <p>Párolt rizs óvodás<br/>Allergén(ek): zeller, (Energ. (Kcal):494.92 Zsír(g):20.29 Tel.zs (g):6.13 Feh. (g):19.78 Széh. (g):46.76 Cukor (g):1.25 Kálcium (g):0.07 Só(g):0.11)</p> | <p>Tojás leves óvodás<br/>Allergén(ek): glutén,tojás,</p> <p>Finomfőzelék óvodás<br/>Allergén(ek): glutén,tej,zeller,</p> <p>Piritott csirkemell ovi</p> <p>telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>Banán<br/>(Energ. (Kcal):518.33 Zsír (g):19.47 Tel.zs(g):5.62 Feh. (g):28.98 Széh. (g):54.03 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.67)</p> | <p>csirkeaprólék leves ovi<br/>Allergén(ek): zeller,</p> <p>Darás metélt barackizzel ovi<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>Alma<br/>(Energ. (Kcal):553.08 Zsír(g):8.25 Tel.zs (g):1.06 Feh. (g):25.44 Széh. (g):91.82 Cukor (g):3.60 Só(g):0.14)</p>                                        | <p>Zöldbableves óvodás<br/>Allergén(ek): zeller, glutén,tojás,</p> <p>Székelykáposzta óvodás<br/>Allergén(ek): glutén,tej,zeller,</p> <p>telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>Banán<br/>(Energ. (Kcal):510.56 Zsír (g):15.01 Tel.zs(g):3.70 Feh. (g):21.26 Széh. (g):49.97 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.04 Só(g):0.61)</p> | <p>tejfölös bableves ovi.<br/>Allergén(ek): glutén,tej,</p> <p>Burkolt csirkecomb ovi</p> <p>Banán<br/>(Energ. (Kcal):532.83 Zsír(g):10.90 Tel.zs (g):4.36 Feh. (g):31.74 Széh. (g):74.67 Cukor (g):0.75 Kálcium (g):0.04 Só(g):0.09)</p>                                                         |
| ÜZSONNA       | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,tej,</p> <p>Bona vita gabonagolyó kakaós<br/>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)</p>                                                          | <p>Kométa soproni felvágott</p> <p>Keszői korpás zsemle<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika<br/>(Energ. (Kcal):129.70 Zsír (g):5.08 Tel.zs(g):1.89 Feh. (g):5.20 Széh. (g):15.21 Só(g):0.65)</p>                                                                                                                                                             | <p>kefir tolle 150gr<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői kifli ovi (uzsi)<br/>Allergén(ek): glutén,tej, (Energ. (Kcal):156.08 Zsír(g):5.40 Tel.zs (g):0.25 Feh. (g):6.30 Széh. (g):17.40 Cukor (g):5.85 Kálcium (g):0.19 Só(g):0.41)</p>                                                  | <p>Keszői virslis kifli<br/>Allergén(ek): glutén,mustár, (Energ. (Kcal):155.25 Zsír (g):7.84 Tel.zs(g):3.69 Feh. (g):4.27 Széh. (g):16.44 Cukor(g):0.81 Só(g):0.90)</p>                                                                                                                                                                            | <p>Parmalat ivóyoghurt epres<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői kifli ovi (uzsi)<br/>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)</p>                                                 |
| ÖSSZESÍTÉS    | <p>Energ. (Kcal):926.99 Zsír(g):29.61 Tel.zs (g):8.10 Feh. (g):34.38 Széh. (g):95.58 Cukor (g):2.06 Kálcium (g):0.31</p>                                                                                                                                                                                                | <p>Energ. (Kcal):919.33 Zsír (g):32.47 Tel.zs(g):9.13 Feh. (g):46.09 Széh. (g):105.44 Cukor(g):2.47 Kálcium(g):0.29</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Energ. (Kcal):997.92 Zsír(g):21.05 Tel.zs (g):4.91 Feh. (g):40.41 Széh. (g):156.66 Cukor (g):28.85 Kálcium (g):0.34</p>                                                                                                                                                                 | <p>Energ. (Kcal):952.61 Zsír (g):31.16 Tel.zs(g):10.15 Feh. (g):36.16 Széh. (g):107.01 Cukor(g):3.28 Kálcium(g):0.29</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>Energ. (Kcal):890.49 Zsír(g):17.26 Tel.zs (g):8.21 Feh. (g):42.77 Széh. (g):120.26 Cukor (g):3.21 Kálcium (g):0.38</p>                                                                                                                                                                         |

br>

Jó étvágyat kívánunk!

Négyszögletű Kerekdőr Óvoda Kemeneshőgyész Ady u. 12. Az étlapot készítette:Nigovicz Annamária,Kovácsné Klein Csilla Az energia Kcal-ban,a szh.,sól,el.zs. zsír gr-ban vanmegadva.