ÉTLAP

2026.11.16-2026.11.20, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.11.16, Hétfő	2026.11.17, Kedd	2026.11.18, Szerda	2026.11.19, Csütörtök	2026.11.20, Péntek
EBÉD	**Karfiol leves felnőtt** Allergén(ek): glutén,zeller, **Csirkés bulgursaláta fn.** Allergén(ek): glutén,zeller, (Energ. (Kcal):714.52 Zsír(g):11.02 Tel.zs(g):1.77 Feh.(g):36.96 Széh.(g):118.41 Cukor(g):0.48 Só (g): 0.23)	**Zöldségerőleves fn.** Allergén(ek): zeller,glutén, **Finomfőzelék felnőtt** Allergén(ek): glutén,tej,zeller, **párolt sertésszelet felnőtt** **Keszői kenyér fehér** Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):717.98 Zsír(g):21.49 Tel.zs (g):13.37 Feh. (g):41.05 Széh. (g):82.73 Cukor (g):0.75 Kálciu (g):0.04 Só(g): 1.18)	**kelbimbó leves feln.** Allergén(ek): zeller,glutén, **Milánói makaróni felnőtt** Allergén(ek): tojás,glutén,tej, (Energ. (Kcal):701.07 Zsír(g):39.01 Tel.zs(g):10.16 Feh.(g):44.45 Széh.(g):28.51 Cukor(g):0.80 Kálciu(g):0.40 Só (g): 0.96)	**Rántott leves daragombóccal fn** Allergén(ek): glutén,zeller,tojás, **Székelykáposzta felnőtt** Allergén(ek): glutén,tej,zeller, **Keszői kenyér fehér** Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):743.76 Zsír(g):32.45 Tel.zs (g):7.51 Feh. (g):37.35 Széh. (g):71.44 Cukor (g):1.25 Kálciu (g):0.07 Só(g): 1.19)	**zöldborsó leves felnőtt** Allergén(ek): glutén,tojás,zeller, **Gordon feln.** Allergén(ek): tej,tojás,glutén,tojá gluté, **Kukoricás rizs felnőtt** (Energ.(Kcal):756.03 Zsír(g):17.06 Tel.zs (g):4.74 Feh. (g):39.31 Széh. (g):92.84 Cukor (g):0.31 Kálciu (g):0.12 Só(g): 1.07)
ÖSSZESÍTÉS	Energ. (Kcal):714.52 Zsír(g):11.02 Tel.zs(g):1.77 Feh.(g):36.96 Széh.(g):118.41 Cukor(g):0.48	Energ.(Kcal):717.98 Zsír(g):21.49 Tel.zs (g):13.37 Feh. (g):41.05 Széh. (g):82.73 Cukor (g):0.75 Kálciu (g):0.04	Energ. (Kcal):701.07 Zsír(g):39.01 Tel.zs(g):10.16 Feh.(g):44.45 Széh.(g):28.51 Cukor(g):0.80 Kálciu(g):0.40	Energ.(Kcal):743.76 Zsír(g):32.45 Tel.zs (g):7.51 Feh. (g):37.35 Széh. (g):71.44 Cukor (g):1.25 Kálciu (g):0.07	Energ.(Kcal):756.03 Zsír(g):17.06 Tel.zs (g):4.74 Feh. (g):39.31 Széh. (g):92.84 Cukor (g):0.31 Kálciu (g):0.12

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 vanmegadva.

ÉTLAP

2026.11.16-2026.11.20, Normál, A

Dátum/Étkezés	2026.11.16, Hétfő	2026.11.17, Kedd	2026.11.18, Szerda	2026.11.19, Csütörtök	2026.11.20, Péntek
TÍZÓRAI	**saga gyümölcstea cukorral** **Tejszines krémsajt aro natur** Allergén(ek): tej, **Keszői teljeskiőrlésű kenyér t** Allergén(ek): glutén, **zöldpaprika** (Energ. (Kcal):210.82 Zsír (g):4.94 Tel.zs (g):3.00 Feh. (g):7.06 Széh. (g):32.91 Cukor (g):0.81 Kálciu (g):0.15 Só(g): 0.96)	**Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő** Allergén(ek): laktóz,tej, **Sajtos perec 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 Kálciu(g):0.24 Só(g): 0.81)	**Verde multivitamin 50%** **Pápai párizsi felvágott** Allergén(ek): szója, **Keszői teljeskiőrlésű kenyér t** Allergén(ek): glutén, **paradicsom** (Energ. (Kcal):215.64 Zsír (g):4.00 Tel.zs (g):1.36 Feh. (g):6.95 Széh. (g):35.98 Cukor (g):9.48 Só(g): 0.89)	**Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő** Allergén(ek): laktóz,tej, **Keszői briós** 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 Kálciu (g):0.25 Só(g): 0.35)	**saga gyümölcstea cukorral** **Zala felvágott Kométa** **Keszői teljeskiőrlésű kenyér t** Allergén(ek): glutén, **kígyó uborka** **Zöldborsó leves óvodás** Allergén(ek): zeller,glutén,tojás, (Energ.(Kcal):309.22 Zsír(g):3.99 Tel.zs (g):1.10 Feh. (g):11.06 Széh. (g):43.33 Cukor (g):0.04 Só(g): 0.90)
EBÉD	**Karfiol leves óvodás tejfölös** Allergén(ek): glutén,zeller,tej, **Csirkés bulgursaláta ovi.** Allergén(ek): glutén,zeller, (Energ. (Kcal):462.59 Zsír (g):16.73 Tel.zs (g):4.89 Feh. (g):21.89 Széh. (g):58.08 Cukor (g):0.99 Kálciu (g):0.04 Só(g): 0.09)	**Zöldségerőleves ovi** Allergén(ek): zeller,glutén, **Finomfőzelék óvodás** Allergén(ek): glutén,tej,zeller,laktóz, **halrudacska ovi** Allergén(ek): puhatestűe, **telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd** Allergén(ek): glutén, **Alma** (Energ.(Kcal):527.07 Zsír (g):19.36 Tel.zs(g):4.60 Feh.(g):13.42 Széh. (g):48.12 Cukor(g):2.47 Kálciu(g):0.06 Só(g): 0.64)	**kelbimbó leves ovi** Allergén(ek): zeller,glutén,tej, **Milánói makaróni óvodás** Allergén(ek): tojás,glutén,tej, **Banán** (Energ. (Kcal):496.78 Zsír (g):22.61 Tel.zs (g):8.37 Feh. (g):25.27 Széh. (g):40.31 Cukor (g):1.00 Kálciu (g):0.28 Só(g): 0.61)	**Rántott leves daragombóccal ov** Allergén(ek): glutén,zeller,tojás, **Székelykáposzta óvodás** Allergén(ek): glutén,tej,zeller, **telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd** Allergén(ek): glutén, **Banán** (Energ.(Kcal):572.45 Zsír(g):23.53 Tel.zs (g):5.32 Feh.(g):23.68 Széh.(g):60.54 Cukor (g):2.47 Kálciu(g):0.04 Só(g): 0.64)	**Gordon ovi** Allergén(ek): tej,glutén,tojás,tojá gluté, **Kukoricás rizs óvodás** **Alma** (Energ.(Kcal):487.88 Zsír(g):19.14 Tel.zs (g):3.71 Feh. (g):21.92 Széh. (g):54.45 Cukor (g):0.22 Kálciu (g):0.08 Só(g): 0.63)
UZSONNA	**Dörmi tejkrémes** Allergén(ek): tej,glutén,tojás, **Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő** Allergén(ek): laktóz,tej, (Energ. (Kcal):239.80 Zsír (g):10.20 Tel.zs (g):3.02 Feh. (g):7.50 Széh. (g):27.60 Cukor (g):8.90 Kálciu (g):0.24 Só(g): 0.38)	**Tojáskrém óvodás** Allergén(ek): tojás,tej,mustár, **Keszői korpás kifli** Allergén(ek): glutén, (Energ.(Kcal):108.92 Zsír (g):3.87 Tel.zs(g):1.81 Feh.(g):5.78 Széh. (g):12.09 Cukor(g):0.71 Kálciu(g):0.03 Só(g): 0.39)	**Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő** Allergén(ek): laktóz,tej, **Keszői kifli ovi(uzsi)** Allergén(ek): glutén,tej, (Energ. (Kcal):188.38 Zsír (g):6.20 Tel.zs (g):1.87 Feh. (g):8.60 Széh. (g):22.15 Kálciu (g):0.25 Só(g): 0.46)	**Keszői virslis kifli** 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)	**Vaniliás krémtúró ovi90/fő Milli** Allergén(ek): tej, (Energ.(Kcal):106.00 Zsír(g):8.80 Tel.zs (g):2.47 Feh. (g):15.10 Széh. (g):20.60 Kálciu (g):0.05)
ÖSSZESÍTÉS	Energ.(Kcal):913.21 Zsír(g):31.87 Tel.zs(g):10.91 Feh.(g):36.45 Széh. (g):118.59 Cukor (g):10.70 Kálciu (g):0.43	Energ.(Kcal):920.29 Zsír (g):33.39 Tel.zs(g):10.03 Feh.(g):30.70 Széh. (g):95.37 Cukor(g):6.87 Kálciu(g):0.33	Energ.(Kcal):900.80 Zsír(g):32.81 Tel.zs(g):11.60 Feh.(g):40.82 Széh. (g):98.44 Cukor (g):10.48 Kálciu (g):0.53	Energ.(Kcal):1014.50 Zsír(g):39.68 Tel.zs (g):11.77 Feh.(g):38.58 Széh.(g):117.58 Cukor (g):3.28 Kálciu(g):0.29	Energ.(Kcal):903.10 Zsír(g):31.93 Tel.zs (g):7.28 Feh. (g):48.08 Széh. (g):118.38 Cukor (g):0.26 Kálciu (g):0.13

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 vanmegadva.