

# ÉTLAP

2024.12.16-2024.12.20, Normál, A  
Óvodáskorú

| Dátum/Étkezés | 2024.12.16, Hétfő  | 2024.12.17, Kedd   | 2024.12.18, Szerda  | 2024.12.19, Csütörtök  | 2024.12.20, Péntek   |
|---------------|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI       | <p>saga gyümölcstea cukorral</p> <p>Magyaros vajkrém 20%-os zsírt.</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika<br/>(Energ. (Kcal):185.97 Zsír (g):2.77 Feh. (g):9.57 Széh. (g):37.05 Só (g):0.52)</p>                                       | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,</p> <p>Keszői sajtos kifli<br/>Allergén(ek): glutén tej,<br/>(Energ. (Kcal):271.30 Zsír(g):7.92 Tel.zs (g):1.62 Feh. (g):11.91 Széh. (g):36.20 Só (g):0.31)</p>  | <p>Sió 50% almálé</p> <p>Medve sajt natur<br/>Allergén(ek): tej laktóz,</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>paradicsom<br/>(Energ. (Kcal):292.66 Zsír(g):7.72 Feh. (g):8.97 Széh. (g):47.50 Cukor (g):20.78 Só(g):0.55)</p>              | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,</p> <p>Keszői briós<br/>Allergén(ek): glutén tej,<br/>(Energ. (Kcal):286.80 Zsír(g):8.31 Tel.zs (g):2.76 Feh. (g):10.63 Széh. (g):40.60 Só (g):0.45)</p>   | <p>csipkebogyótea (cukor nélkül)</p> <p>Teavaj ovi aro</p> <p>Keszői teljeskiőrlésű kenyér t<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>kígyó uborka<br/>(Energ. (Kcal):202.78 Zsír (g):8.86 Tel.zs (g):5.80 Feh. (g):4.45 Széh. (g):24.86 Cukor (g):0.05 Só (g):0.53)</p>   |
| EBÉD          | <p>Karfiol leves óvodás<br/>Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Paprikás csirke óvodás<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Bulgur ovi<br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):440.93 Zsír (g):14.67 Tel.zs (g):4.80 Feh. (g):24.49 Széh. (g):54.74 Cukor (g):0.99 Só (g):0.49)</p> | <p>Magyaros karalábéleves ovi.<br/>Allergén(ek): glutén, zeller,</p> <p>Zöldbab főzelék óvodás<br/>Allergén(ek): glutén, zeller, tej,</p> <p>párolt sertésszelet ovis</p> <p>telj.kiőrl.kenyér keszői ebéd<br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):428.18 Zsír(g):18.89 Tel.zs (g):4.01 Feh. (g):24.17 Széh. (g):35.29 Cukor (g):2.47 Só(g):0.71)</p> | <p>Májgaluska leves óvodás<br/>Allergén(ek): zeller, tojás, glutén,</p> <p>Gránátos kocka óvodás<br/>Allergén(ek): tojás,</p> <p>Csemege uborka óvodás<br/>(Energ. (Kcal):501.14 Zsír(g):9.72 Tel.zs (g):1.56 Feh. (g):20.70 Széh. (g):78.71 Cukor (g):0.95 Só(g):0.98)</p> | <p>Tojás leves óvodás<br/>Allergén(ek): 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>Alma<br/>(Energ. (Kcal):473.60 Zsír(g):22.16 Tel.zs (g):5.34 Feh. (g):22.30 Széh. (g):40.48 Cukor (g):2.47 Só(g):0.57)</p> | <p>tejfölös gombaleves ovi<br/>Allergén(ek): glutén, tej, zeller,</p> <p>Rántott hal óvodás<br/>Allergén(ek): glutén, tojás,</p> <p>Kukoricás rizs óvodás</p> <p>Szaloncukor ovi (zselés)<br/>(Energ. (Kcal):577.88 Zsír (g):18.95 Tel.zs (g):6.05 Feh. (g):21.53 Széh. (g):64.57 Cukor (g):13.37 Só (g):0.26)</p> |
| UZSONNA       | <p>Tej óvodás1,5% -os uht 0,21/fő<br/>Allergén(ek): laktóz,</p> <p>csirkemájkrém</p> <p>Keszői kifli<br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):274.35 Zsír (g):8.43 Tel.zs (g):2.12 Feh. (g):11.70 Széh. (g):33.90 Só (g):0.75)</p>   | <p>Keszői kifli<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>Natur joghurt<br/>(Energ. (Kcal):215.15 Zsír(g):6.09 Tel.zs (g):3.70 Feh. (g):7.90 Széh. (g):28.90 Cukor (g):5.80 Só(g):0.51)</p>   | <p>tejszelet Kinder<br/>Allergén(ek): tej tojás,</p> <p>Banán<br/>(Energ. (Kcal):194.75 Zsír(g):4.64 Feh. (g):3.18 Széh. (g):27.65 Cukor (g):8.30 Só(g):0.21)</p>   | <p>Csirkemellsonka ovi</p> <p>Keszői kifli<br/>Allergén(ek): glutén,</p> <p>zöldpaprika<br/>(Energ. (Kcal):160.95 Zsír(g):2.24 Tel.zs (g):0.78 Feh. (g):7.20 Széh. (g):25.00 Cukor (g):0.29 Só(g):0.96)</p>  | <p>kefir tolle 150gr<br/>Allergén(ek): tej,</p> <p>Keszői korpás kifli<br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):151.25 Zsír (g):5.42 Tel.zs (g):0.25 Feh. (g):6.35 Széh. (g):16.96 Cukor (g):5.85 Só (g):0.43)</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 vanmegadva.

# ÉTLAP

2024.12.16-2024.12.20, Normál, A  
Felnőttkorú-1

| Dátum/Étkezés | 2024.12.16, Hétfő   | 2024.12.17, Kedd   | 2024.12.18, Szerda   | 2024.12.19, Csütörtök   | 2024.12.20, Péntek   |
|---------------|---|--|--|---|--|
| EBÉD          | <p>Karfiol leves<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, zeller,</p> <p>Csirkés<br/>bulgursaláta<br/>fn.<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, zeller,<br/>(Energ.<br/>(Kcal):714.52 Zsír<br/>(g):11.02 Tel.zs<br/>(g):1.77 Feh.<br/>(g):36.96 Széh.<br/>(g):118.41 Cukor<br/>(g):0.48 Só<br/>(g):0.23)</p> | <p>Magyaros<br/>karalábéleves<br/>fn.<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, zeller,</p> <p>Zöldbab főzelék<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, zeller, tej,</p> <p>párolt<br/>sertésszelet<br/>felnőtt</p> <p>Keszői kenyér<br/>fehér<br/>Allergén(ek):<br/>glutén,<br/>(Energ. (Kcal):702.04<br/>Zsír(g):28.57 Tel.zs<br/>(g):13.35 Feh.<br/>(g):35.65 Széh.<br/>(g):69.16 Cukor<br/>(g):0.75 Só(g):1.14)</p> | <p>Májgaluska leves<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>zeller, tojás, glutén,</p> <p>Gránátos kocka<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek): tojás,</p> <p>Csemege uborka<br/>felnőtt<br/>(Energ. (Kcal):848.58<br/>Zsír(g):13.26 Tel.zs<br/>(g):2.33 Feh. (g):35.77<br/>Széh. (g):138.36 Cukor<br/>(g):1.52 Só(g):1.58)</p> | <p>Tojás leves<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, tojás,</p> <p>Székelykáposzta<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, tej, zeller,</p> <p>Keszői kenyér<br/>fehér<br/>Allergén(ek): glutén,<br/>(Energ. (Kcal):765.91<br/>Zsír(g):38.09 Tel.zs<br/>(g):8.85 Feh. (g):37.88<br/>Széh. (g):61.83 Cukor,<br/>(g):1.25 Só(g):0.91)</p> | <p>Zöldség leves<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>zeller, tojás<br/>glut,</p> <p>Rántott hal<br/>felnőtt<br/>Allergén(ek):<br/>glutén, tojás,</p> <p>Kukoricás<br/>rizs felnőtt</p> <p>Szaloncukor<br/>(Energ.<br/>(Kcal):834.24<br/>Zsír(g):25.86<br/>Tel.zs(g):5.39<br/>Feh. (g):32.42<br/>Széh. (g):111.62<br/>Cukor(g):12.74 Só<br/>(g):0.64)</p> |

br>

## Jó étvágyat kívánunk!

Négyszögletű Kerekerdő 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.