SÁPI ÓVODA

(Készült: 2026.10.26)

Étlap 2026.11.09 - 2026.11.15

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 Felnőtt étkezés

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestüek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Zellerkrémleves (f) *	**Zöldségleves (f) ****	**Meggyleves (f)**	**Gulyás leves (f) ***	**Almaleves (f)**
* Allergén	T,G,Z	G,E	T,G	G,E	T,G
	Pirított zsemlekocka	**Vagdalt pogácsa (f)**	**Sült libacomb**	**Kígyórétes f**	**Rántott cs.szárny (f) ***
* Allergén		G,E		T,G,E	W,G,E
	Tarhonyáshús (f)*	**Burgonyafőzelék (f)**	**Tört burgonya f**		**Rizi - bizi (f) ****
* Allergén	G	T,G	T		
	Szilva kompót		**Párolt lilakáposzta**		**Káposztasaláta**
Energia (KC/KJ):	956,8 / 4014,7	4375,3 / 18315,6	688,9 / 2870,1	1323,4 / 5645,3	1893,4 / 7893,6
Zsír (gr):	45,12	358,00	34,07	60,21	105,27
Telített zsírsav (gr):	6,64	15,54	6,87	6,34	15,07
Fehérje (gr):	35,43	202,38	7,83	42,41	19,62
Szénhidrát (gr):	98,19	60,84	86,29	146,77	207,21
Cukor (gr):	11,37	4,21	18,77	14,98	16,10
össz.Só (gr):	3,30	3,19	1,51	1,36	3,01
Kalcium (Mgr):	130,74	217,15	86,28	84,71	146,86

Dr. Opauszki Mihály ORVOS

élelmezésvezető | háziorvos | intézményvezető