SÁPI ÓVODA

(Készült: 2026.10.26)

Étlap 2026.11.16 - 2026.11.22

(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
	Daragaluska- leves (f) **	**Zöldborsóleves (f) ****	**Húsleves, főtt hús (f)***	**Zöldbableves-tejfölös (f) ***	**Karfiolkrémleves (f)**
* Allergén	G,E	T,G,E		T,G	T,G
	Hentestokány (f) **	**Paradicsomos húsgombó**	**Meggymártás (f) ***	**Hagymás rostélyos (f)**	**Pirított tökmag**
* Allergén		T,G,E	T,G	G	
	Bulgur f	**Tört burgonya f**	**Pirított dara (f)**	**Tepsis burgonya f**	**Kukoricadarás csirkemell**
* Allergén		T	G		G,E
	Csemege uborka (f) **	**Banán (f)**		**Uborka saláta f**	**Mexikói rizs f**
					Amerikai káposzta saláta
* Allergén					T
Energia (KC/KJ):	929,0 / 3923,9	1317,8 / 5617,4	1211,2 / 5087,5	1292,1 / 5382,3	1213,2 / 5156,7
Zsír (gr):	37,36	64,71	47,58	105,28	61,63
Telített zsírsav (gr):	1,72	9,80	4,74	14,19	18,55
Fehérje (gr):	38,25	54,73	40,66	25,76	54,32
Szénhidrát (gr):	94,44	121,60	149,42	57,37	106,11
Cukor (gr):	1,24	13,33	12,78	13,16	22,18
össz.Só (gr):	8,29	3,95	2,90	1,42	5,25
Kalcium (Mgr):	74,34	190,11	112,65	105,28	212,57

élelmezésvezető | háziorvos | intézményvezető