SÁPI ÓVODA

(Készült: 2026.10.26)

Étlap 2026.11.23 - 2026.11.29

(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

	Kukorica galuska leves f	Vegyes gyümölcsleves f	Brokkolikrémleves f	Lebbencsleves (f) **	Paradicsomleves (f) **
* Allergén		T,G	T,G		G
	Vadas sertésragu f	Paprikáskrumpli (f) *	Színes levesgyöngy	Csirkepörkölt (f)	Rántott hal (f) *
* Allergén	T,G,M	S,G,E			G,H,E
	Makaróni (f) **	Cékla savanyúság (f) **	Rántott sajtgolyó f	Tökfőzelék (f) **	Zöldséges bulgur f
* Allergén	G		T,G,E	T,G	
	Alma (f)		Petrezselymes rizs f	Körte (f)	Csalamádé (f)
			Tartármártás (f)		
* Allergén			T,M		

Energia (KC/KJ):	685,2 / 2851,6	721,6 / 3022,0	1684,4 / 7050,2	648,7 / 2697,2	1451,0 / 6004,1
Zsír (gr):	56,73	33,89	110,26	28,27	126,08
Telített zsírsav (gr):	7,68	9,07	29,43	3,18	14,10
Fehérje (gr):	23,38	13,70	40,45	54,27	12,43
Szénhidrát (gr):	17,06	88,01	126,79	37,92	62,89
Cukor (gr):	1,40	15,02	13,99	6,27	4,98
össz.Só (gr):	1,35	0,41	6,36	4,02	2,93
Kalcium (Mgr):	74,03	113,41	553,99	81,72	20,83

Dr. Opauszki Mihály ORVOS

élelmezésvezető | háziorvos | intézményvezető