SÁPI ÓVODA

(Készült: 2026.10.26)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(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

	Tarhonyaleves (f)	Sárgaborsókrém leves f	Burgonyaleves -magyaros	Daragaluska- leves (f) **	Paradicsomleves (f) **
* Allergén	G	G	S,T,G	G,E	G
	Rántott hal (f) *	Pirított tökmag	Csülök pörkölt f	Sült virsli *	Rántott karajfilé (f)
* Allergén	G,H,E				T,G,E
	Petrezselymes rizs f	Debreceni aprópecsenye	Rövidcső f	Zöldborsófőzelék (f) **	Bulgur f
* Allergén		S	G	T,G	
	Tartármártás (f)	Főtt burgonya (f) *	Csemege uborka (f) **	Szőlő f	Csalamádé (f)
* Allergén	T,M				
		Csalamádé (f)			

Energia (KC/KJ):	2009,2 / 8363,4	942,5 / 3940,2	1294,1 / 5399,2	1416,1 / 6013,1	1489,2 / 6220,9
Zsír (gr):	133,21	47,62	77,13	68,13	105,67
Telített zsírsav (gr):	19,75	5,01	9,79	18,79	16,45
Fehérje (gr):	24,55	45,18	21,85	49,56	62,93
Szénhidrát (gr):	171,65	72,82	115,91	146,76	66,97
Cukor (gr):	10,88	5,16	4,92	17,44	4,53
össz.Só (gr):	2,62	3,27	3,87	9,93	2,28
Kalcium (Mgr):	99,20	83,64	65,06	220,78	283,32

Dr. Orpauszki Mihály ORVOS

élelmezésvezető | háziorvos | intézményvezető