SÁPI ÓVODA

(Készült: 2026.10.26)

Étlap 2026.11.30 - 2026.12.06

(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

	Őszibarack krémleves f	Tojásleves (f) **	Karfiolleves-magyaros f	Köménymagos leves f	Raguleves,sertés (f)
* Allergén	T,G	T,G,E	G	T,G	T,G,E
	Bácskai rizseshús (f	Zöldséges pulykaragu (f)	Óvári sertésszelet f	Pirított zsemlekocka	Tejberizs (f)
* Allergén					T
	Csemege uborka (f) **	Bulgur f	Petrezselymes burgonya (	Párolt sertésszelet f	
		Csalamádé (f)	Fejessaláta (f)	Zöldbabfőzelék (f) *	
* Allergén				T,G	
Energia (KC/KJ):	1047,3 / 4379,2	445,3 / 1956,5	653,9 / 2761,3	619,4 / 2558,0	1310,6 / 5563,0
Zsír (gr):	51,44	28,23	31,51	31,29	56,61
Telített zsírsav (gr):	6,40	9,42	3,26	5,88	16,44
Fehérje (gr):	29,40	12,97	26,20	42,99	55,98
Szénhidrát (gr):	100,94	32,07	66,11	32,23	137,38
Cukor (gr):	10,83	9,15	2,18	12,53	32,80
össz.Só (gr):	0,97	4,16	4,22	3,43	3,43
Kalcium (Mgr):	89,72	110,74	73,12	98,55	82,71

élelmezésvezető

háziorvos

intézményvezető