



# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00065) Diabetes /15-40-15/ 3*</b>	<b>Tízórai</b>	Bajor paraszt kenyér , Zöldf. sajtkrém, Zöldpaprika, Tea			Tk. kenyér, Teavaj , Zöldpaprika, Tea			Tk. kenyér, Margarin Light, Hajdú sajt, Tea			Tk. kenyér, Minimargarin, Kígyóuborka, Soproni felvágott, Tea			Tk. kenyér, Padlizsánkrém, Tea		
		Energia: 114.95 Kcal / 480.49 KJ			Energia: 149.25 Kcal / 623.87 KJ			Energia: 130.55 Kcal / 545.70 KJ			Energia: 185.89 Kcal / 777.02 KJ			Energia: 122.47 Kcal / 511.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.76 g	3.27 g	1.92 g	3.14 g	8.67 g	4.02 g	5.81 g	5.46 g	2.84 g	5.50 g	11.46 g	3.61 g	3.32 g	5.34 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.52 g	0.00 g	0.62 g	14.03 g	0.00 g	0.23 g	13.96 g	0.00 g	0.53 g	14.59 g	0.28 g	0.77 g	14.67 g	0.00 g	0.34 g	
	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(2),(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(2),(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(2),(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,10,(2),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Karatléleves , Aprópecsenye, Tejfölös burgonya főzelék			Zellerkrémleves , Bolognai spagetti másképp, Reszelt sajt			Burgonyaleves, Húsgombóc , Paradicsomos káposzta, Alma			Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Legényfogó leves, Túrófelfújt diab., Alma		
		Energia: 380.75 Kcal / 1,591.54 KJ			Energia: 402.40 Kcal / 1,682.03 KJ			Energia: 468.46 Kcal / 1,958.16 KJ			Energia: 396.52 Kcal / 1,657.45 KJ			Energia: 518.28 Kcal / 2,166.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.86 g	16.43 g	2.78 g	21.99 g	16.39 g	5.50 g	17.91 g	23.41 g	6.15 g	27.68 g	13.15 g	2.21 g	36.37 g	19.62 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.10 g	0.00 g	1.02 g	41.88 g	0.11 g	1.43 g	50.42 g	0.00 g	1.10 g	40.73 g	0.63 g	1.59 g	48.51 g	0.00 g	2.47 g		
1,7,12,15,(3)			1,7,9,12,15,(3)			1,3,12,15,(7)			10,12,(1)			1,3,6,7,9,12,15,(5),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Bajor paraszt kenyér , Kenőmájas			Tk. kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika, Olasz felvágott			Snidlinges vajkrém, Jégcsapretek , Tk. kenyér			Tk. kenyér, Margarin Light, Kígyóuborka, Sajtos párizsi			Tk. kenyér, Kockasajt , Zöldpaprika			
	Energia: 117.30 Kcal / 490.31 KJ			Energia: 114.88 Kcal / 480.20 KJ			Energia: 132.39 Kcal / 553.39 KJ			Energia: 114.86 Kcal / 480.11 KJ			Energia: 108.65 Kcal / 454.16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.16 g	3.92 g	1.78 g	3.70 g	4.47 g	1.80 g	3.04 g	6.46 g	4.01 g	3.79 g	4.36 g	1.75 g	4.20 g	3.27 g	2.05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.86 g	0.00 g	0.86 g	14.16 g	0.00 g	0.51 g	14.66 g	0.00 g	0.23 g	14.28 g	0.00 g	0.48 g	14.88 g	0.90 g	0.79 g		
1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(2),(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(2),(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(2),(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(2),(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

(00164) Olajos  
mag lencse 3\*  
Óvi

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>		Zsemle, Zöldpaprika, Zöldf. sajtkrém, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Tea			Zsemle, Minimargarin, Hajdú sajt, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Soproni felvágott, Tea			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóborka, Gyümölcs tea			
		Energia: 226.89 Kcal / 948.40 KJ			Energia: 225.68 Kcal / 943.34 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ			Energia: 228.58 Kcal / 955.46 KJ			Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.34 g	3.31 g	2.01 g	5.98 g	9.33 g	2.71 g	7.31 g	10.29 g	3.90 g	6.08 g	9.53 g	2.89 g	4.70 g	14.50 g	4.01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		42.68 g	11.99 g	0.60 g	29.36 g	0.09 g	0.70 g	41.36 g	11.99 g	0.74 g	29.53 g	0.14 g	0.72 g	41.55 g	11.99 g	0.60 g	
		1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>		Karlábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti tejml., reszelt sajt			Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Alma			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs, kakaósóráttal, Alma		
			Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ			Energia: 639.87 Kcal / 2,674.66 KJ			Energia: 623.29 Kcal / 2,605.35 KJ			Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ			Energia: 761.41 Kcal / 3,182.69 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			26.18 g	15.86 g	2.58 g	34.43 g	24.02 g	8.23 g	20.30 g	25.86 g	6.41 g	31.20 g	15.52 g	2.49 g	33.52 g	9.63 g	3.20 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.05 g	0.20 g	1.40 g	71.91 g	4.16 g	1.81 g	75.49 g	14.99 g	1.97 g	64.29 g	2.86 g	1.76 g	134.76 g	45.46 g	1.76 g	
	12,(1),(3),(7)			1,7,9,12,(3)			1,3,12,(7)			12,(1)			7,(1),(3),(5)				
<b>Uzsonna</b>		Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Snidlinges vajkrém, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Sajtos párizsi, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			
		Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			Energia: 227.10 Kcal / 949.28 KJ			Energia: 198.87 Kcal / 831.28 KJ			Energia: 226.88 Kcal / 948.36 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.38 g	7.43 g	2.11 g	5.55 g	9.45 g	2.86 g	4.87 g	6.44 g	4.07 g	5.63 g	9.34 g	2.81 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	45.33 g	13.58 g	0.51 g	29.59 g	0.00 g	0.72 g	30.02 g	0.00 g	0.40 g	29.68 g	0.00 g	0.69 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g		
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05602) ÉT. Tejmentes Óvi</b>	<b>Tízórai</b>	Zsemle, Kenőmájas, Zöldpaprika, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Tea			Zsemle, Minimargarin, Gépsonka, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Soproni felvágott, Tea			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóborka, Gyümölcs tea		
		Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ			Energia: 225.68 Kcal / 943.34 KJ			Energia: 275.44 Kcal / 1,151.34 KJ			Energia: 228.58 Kcal / 955.46 KJ			Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.41 g	4.18 g	1.87 g	5.98 g	9.33 g	2.71 g	7.54 g	8.68 g	2.53 g	6.08 g	9.53 g	2.89 g	4.70 g	14.50 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.20 g	11.99 g	0.84 g	29.36 g	0.09 g	0.70 g	41.38 g	11.99 g	1.02 g	29.53 g	0.14 g	0.72 g	41.55 g	11.99 g	0.60 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Karábéléves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti tejm.			Orjaleves, ,cérnametélt, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Zsemle, Alma			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Vajas burgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, kakaószóráttal, Alma, Zsemle		
		Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ			Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ			Energia: 689.24 Kcal / 2,881.02 KJ			Energia: 520.65 Kcal / 2,176.32 KJ			Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.44 g	16.29 g	2.79 g	26.12 g	15.59 g	2.87 g	24.01 g	23.96 g	6.23 g	31.09 g	14.96 g	3.38 g	31.18 g	9.16 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.21 g	0.20 g	1.80 g	71.43 g	4.16 g	1.08 g	92.74 g	14.99 g	2.50 g	63.48 g	2.86 g	2.06 g	200.30 g	41.47 g	1.84 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,9,12,(3),(7)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			12,(1)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			
	Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			Energia: 227.10 Kcal / 949.28 KJ			Energia: 332.16 Kcal / 1,388.43 KJ			Energia: 238.75 Kcal / 997.98 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.38 g	7.43 g	2.11 g	5.55 g	9.45 g	2.86 g	4.52 g	21.45 g	5.91 g	6.41 g	10.32 g	3.26 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.33 g	13.58 g	0.51 g	29.59 g	0.00 g	0.72 g	29.76 g	0.00 g	0.70 g	29.69 g	0.00 g	0.82 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Tízórai</b>	Gluténm. kenyér, Zöldf. sajtkrém, Zöldpaprika, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Minidzsem, Forralt tej			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Laktózmentes sajt, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Zala felvágott, Forralt tej			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóborka, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 288.19 Kcal / 1,204.63 KJ			Energia: 452.39 Kcal / 1,890.99 KJ			Energia: 366.75 Kcal / 1,533.02 KJ			Energia: 431.54 Kcal / 1,803.84 KJ			Energia: 359.62 Kcal / 1,503.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.47 g	10.00 g	3.42 g	7.51 g	18.32 g	4.25 g	6.41 g	18.39 g	6.19 g	10.01 g	21.92 g	5.69 g	1.18 g	19.80 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.50 g	9.01 g	0.34 g	62.52 g	15.60 g	0.42 g	43.11 g	9.01 g	0.63 g	46.89 g	2.02 g	0.81 g	43.39 g	9.01 g	0.25 g
	7	7,(12)			7,(1)			7								
	<b>Ebéd</b>	Karálébéleves, kukoricagaluska, Aprópecsenye, Burgonya főzelék			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti, reszelt sajt			Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Banános csokoládé			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs, kakaószóráttal, Alma		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ			Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 KJ			Energia: 625.38 Kcal / 2,614.09 KJ			Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ			Energia: 761.41 Kcal / 3,182.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.18 g	15.86 g	2.58 g	28.30 g	24.64 g	8.47 g	20.12 g	27.96 g	7.68 g	31.20 g	15.52 g	2.49 g	33.52 g	9.63 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.05 g	0.20 g	1.40 g	75.66 g	0.16 g	1.87 g	71.49 g	10.60 g	1.44 g	64.29 g	2.86 g	1.76 g	134.76 g	45.46 g	1.76 g
	12,(1),(3),(7)	7,9,12,(1),(3)			3,7,12,(1),(5),(6),(8)			12,(1)			7,(1),(3),(5)					
	<b>Uzsonna</b>	Abonett, Minimargarin, Minidzsem			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Snidlinges vajkrém, Jégcsapretek			Gyümölcsjoghurt, Abonett			Hamlett, Kefir		
		Energia: 181.09 Kcal / 756.96 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 69.86 Kcal / 292.01 KJ			Energia: 138.40 Kcal / 578.51 KJ			Energia: 129.20 Kcal / 540.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.37 g	7.50 g	1.99 g	3.46 g	11.26 g	3.43 g	1.27 g	3.22 g	1.97 g	4.99 g	3.95 g	2.02 g	5.75 g	5.45 g	3.48 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.17 g		13.58 g	0.23 g	8.39 g	0.00 g	0.54 g	8.16 g	0.00 g	0.01 g	20.03 g	8.12 g	0.39 g	13.03 g	0.00 g	0.06 g	
6,(5),(12)				7			6,7,(5)			7						





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05621) Ét. glutén-tej diéta</b>	<b>Tízórai</b>	Gluténm. kenyér, Kenőmájás, Zöldpaprika, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Minidzsem, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Gépsonka, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Soproni felvágott, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóborka, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 276.78 Kcal / 1,156.94 KJ			Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ			Energia: 315.78 Kcal / 1,319.96 KJ			Energia: 338.78 Kcal / 1,416.10 KJ			Energia: 359.62 Kcal / 1,503.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.71 g	9.47 g	2.38 g	0.97 g	12.77 g	2.62 g	4.07 g	13.67 g	2.98 g	3.27 g	16.57 g	4.18 g	1.18 g	19.80 g	4.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.45 g 9.01 g 0.48 g			58.92 g 22.59 g 0.15 g			43.43 g 9.07 g 0.62 g			43.45 g 9.29 g 0.58 g			43.39 g 9.01 g 0.25 g			
	(12)			(12)			(1),(6),(7)			(1),(6),(7)			(1),(6),(7)			
	<b>Ebéd</b>	Karatléleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti			Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Alma			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, kakaószóráttal, Alma		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ			Energia: 533.78 Kcal / 2,231.20 KJ			Energia: 591.53 Kcal / 2,472.60 KJ			Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ			Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.18 g	15.86 g	2.58 g	19.99 g	16.21 g	3.11 g	20.20 g	26.44 g	6.48 g	31.20 g	15.52 g	2.49 g	26.92 g	8.73 g	1.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.05 g 0.20 g 1.40 g			75.18 g 0.16 g 1.14 g			66.29 g 0.00 g 1.45 g			64.29 g 2.86 g 1.76 g			171.14 g 41.47 g 1.44 g				
12,(1),(3),(7)			9,12,(1),(3),(7)			3,12,(1),(7)			12,(1)			(1),(3),(5),(7)				
<b>Uzsonna</b>	Abonett, Minimargarin, Minidzsem			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Zöldfűszeres margarinkrém, Jégcsapretek			Abonett, Minimargarin, Zala felvágott			Hamlett, Minimargarin, Baromfi párizsi			
	Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 168.95 Kcal / 706.21 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ			Energia: 141.84 Kcal / 592.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.62 g	7.33 g	1.96 g	3.46 g	11.26 g	3.43 g	1.15 g	14.23 g	3.84 g	4.12 g	10.93 g	3.40 g	3.02 g	10.60 g	3.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22.17 g 13.58 g 0.19 g			8.39 g 0.00 g 0.54 g			8.16 g 0.00 g 0.21 g			6.54 g 0.00 g 0.58 g			7.69 g 0.18 g 0.50 g				
6,(5),(12)			6,(5),(12)			6,(5),(12)			6,(5)			(7)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05636) Ét. glutén-tej-tojás</b>	<b>Tízórai</b>	Gluténm. kenyér, Kenőmájás, Zöldpaprika, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Minidzsem, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Gépsonka, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Soproni felvágott, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóuborka, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 276.78 Kcal / 1,156.94 KJ			Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ			Energia: 315.78 Kcal / 1,319.96 KJ			Energia: 338.78 Kcal / 1,416.10 KJ			Energia: 359.62 Kcal / 1,503.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.71 g	9.47 g	2.38 g	0.97 g	12.77 g	2.62 g	4.07 g	13.67 g	2.98 g	3.27 g	16.57 g	4.18 g	1.18 g	19.80 g	4.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.45 g 9.01 g 0.48 g			58.92 g 22.59 g 0.15 g			43.43 g 9.07 g 0.62 g			43.45 g 9.29 g 0.58 g			43.39 g 9.01 g 0.25 g			
	(12)			(1),(6),(7)												
	<b>Ebéd</b>	Karatléleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti			Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Alma			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, kakaószóráttal, Alma		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ			Energia: 533.78 Kcal / 2,231.20 KJ			Energia: 591.53 Kcal / 2,472.60 KJ			Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ			Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.18 g	15.86 g	2.58 g	19.99 g	16.21 g	3.11 g	20.20 g	26.44 g	6.48 g	31.20 g	15.52 g	2.49 g	26.92 g	8.73 g	1.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.05 g 0.20 g 1.40 g			75.18 g 0.16 g 1.14 g			66.29 g 0.00 g 1.45 g			64.29 g 2.86 g 1.76 g			171.14 g 41.47 g 1.44 g				
12,(1),(3),(7)			9,12,(1),(3),(7)			3,12,(1),(7)			12,(1)			(1),(3),(5),(7)				
<b>Uzsonna</b>	Abonett, Minimargarin, Minidzsem			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Zöldfűszeres margarinkrém, Jégcsapretek			Abonett, Minimargarin, Zala felvágott			Hamlett, Minimargarin, Baromfi párizsi			
	Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 168.95 Kcal / 706.21 KJ			Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ			Energia: 141.84 Kcal / 592.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.62 g	7.33 g	1.96 g	3.46 g	11.26 g	3.43 g	1.15 g	14.23 g	3.84 g	4.12 g	10.93 g	3.40 g	3.02 g	10.60 g	3.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22.17 g 13.58 g 0.19 g			8.39 g 0.00 g 0.54 g			8.16 g 0.00 g 0.21 g			6.54 g 0.00 g 0.58 g			7.69 g 0.18 g 0.50 g				
6,(5),(12)									6,(5)			(7)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

(05658) Ét.  
laktózmentes  
\*

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>		Zsemle, Kenőmájas, Zöldpaprika, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Tea			Zsemle, Minimargarin, Gépsonka, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Soproni felvágott, Tea			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóborka, Gyümölcs tea			
		Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ			Energia: 225.68 Kcal / 943.34 KJ			Energia: 275.44 Kcal / 1,151.34 KJ			Energia: 228.58 Kcal / 955.46 KJ			Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.41 g	4.18 g	1.87 g	5.98 g	9.33 g	2.71 g	7.54 g	8.68 g	2.53 g	6.08 g	9.53 g	2.89 g	4.70 g	14.50 g	4.01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		42.20 g	11.99 g	0.84 g	29.36 g	0.09 g	0.70 g	41.38 g	11.99 g	1.02 g	29.53 g	0.14 g	0.72 g	41.55 g	11.99 g	0.60 g	
		1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>		Karábéléves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle			Zellerkrémleves, Bolognai spagetti tejm.			Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Zsemle, Alma			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, kakaószóráttal, Alma, Zsemle		
			Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ			Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ			Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ			Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ			Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			30.44 g	16.29 g	2.79 g	26.12 g	15.59 g	2.87 g	24.56 g	26.29 g	6.62 g	31.20 g	15.52 g	2.49 g	31.18 g	9.16 g	1.74 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.21 g	0.20 g	1.80 g	71.43 g	4.16 g	1.08 g	104.65 g	14.99 g	2.37 g	64.29 g	2.86 g	1.76 g	200.30 g	41.47 g	1.84 g		
	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,9,12,(3),(7)			1,3,6,12,(5),(7),(8),(9),(10),(11)			12,(1)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>		Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			
		Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			Energia: 227.10 Kcal / 949.28 KJ			Energia: 332.16 Kcal / 1,388.43 KJ			Energia: 238.75 Kcal / 997.98 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.38 g	7.43 g	2.11 g	5.55 g	9.45 g	2.86 g	4.52 g	21.45 g	5.91 g	6.41 g	10.32 g	3.26 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	45.33 g	13.58 g	0.51 g	29.59 g	0.00 g	0.72 g	29.76 g	0.00 g	0.70 g	29.69 g	0.00 g	0.82 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g		
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				

A glutén diéta gluténm. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmaz.  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

