



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér(1), Margarin Light, Eperlekvár, Gyümölcs tea kf.			Egyenes kifli(6, 1), Magvas vajkrém(7), Tejeskávé(1,7)			Kenyér(1), Tonhalkrém (4,10,3), Gyümölcs tea kf.			Fonott kalács(3, 1, 7), Kakaó (7)			Kenyér(1, 7), Margarin Light, Főtt tojás karika(3), Mézes tea		
		Energia: 234.95 Kcal / 982.09 KJ			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ			Energia: 174.52 Kcal / 729.49 KJ			Energia: 278.93 Kcal / 1,165.93 KJ			Energia: 198.70 Kcal / 830.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.42 g	3.80 g	1.60 g	11.14 g	12.68 g	5.14 g	8.31 g	3.61 g	0.66 g	11.02 g	7.01 g	3.25 g	5.45 g	4.29 g	1.66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.26 g 21.25 g 0.48 g			42.24 g 7.12 g 0.92 g			25.68 g 6.99 g 0.51 g			42.55 g 9.03 g 0.67 g			32.41 g 12.15 g 0.74 g			
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,4,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,3,7,(5)			1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel(3,1,7,12), Kukoricás ragu(1,7), Párolt rizs			Tejfölös karfiolleves (3,1,7), Toszkán csirkés szósz(7), orsó tésztával(1)			Vajas galuskaleves(6,3,9,1), Zöldborsófőzelék (1,7), Fasírt (6,3,1,7), Tiramisu szelet(3, 1, 7)			Gyümölcsleves (1,7), Rántott sajt (1,7), Gőzölt rizs, Tartármártás (10,3,7)			Holland sárgaborsóleves (9,1), Barackos gombóc fahéjas szóráttal(3,1), Gyümölcs, Kenyér(1)		
		Energia: 514.36 Kcal / 2,150.02 KJ			Energia: 472.91 Kcal / 1,976.76 KJ			Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ			Energia: 528.14 Kcal / 2,207.63 KJ			Energia: 592.78 Kcal / 2,477.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.49 g	15.93 g	3.14 g	22.90 g	18.14 g	3.34 g	23.79 g	22.50 g	6.61 g	12.44 g	19.20 g	5.35 g	19.82 g	10.67 g	2.98 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
70.07 g 0.00 g 0.52 g			53.78 g 0.00 g 1.23 g			61.46 g 31.24 g 1.08 g			74.87 g 7.69 g 0.79 g			101.89 g 13.49 g 2.27 g				
1,3,7,12,(9)			1,3,7,(12)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,3,7,10,(6)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(10),(11),(12)				
Uzsonna	R. zsemle(1), Kockasajt(7), Kígyóborka			Kenyér(1), Margarin Light, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle (1), Margarin Light, Edámi sajt(7), Zöldpaprika			Kenyér(1), Margarin Light, Baromfi párizsi , Kígyóborka			R. zsemle(1), Gyümölcsjoghurt(7)			
	Energia: 172.85 Kcal / 722.51 KJ			Energia: 145.57 Kcal / 608.48 KJ			Energia: 274.52 Kcal / 1,147.49 KJ			Energia: 157.35 Kcal / 657.72 KJ			Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.01 g	5.87 g	3.55 g	4.37 g	5.32 g	2.21 g	13.19 g	10.42 g	6.12 g	5.65 g	6.02 g	2.30 g	6.45 g	4.22 g	2.08 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22.39 g 0.56 g 0.85 g			19.11 g 0.00 g 0.58 g			30.27 g 0.00 g 1.51 g			19.06 g 0.00 g 0.78 g			34.43 g 22.45 g 0.87 g				
1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)				

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

