



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér(1, 7), Margarin Light, Trappista sajt(7), Zöldpaprika, Barackos tea	Kenyér(1), Teavaj (7), Paradicsom, Tejeskávé(1,7)	Hot dog ketchuppal(6,1), Meggyes tea	Müzlí(1), Forralt tej (7)	Kenyér(1), Tojáskrém(10,3), Citromos tea
		Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ	Energia: 289.49 Kcal / 1,210.07 KJ	Energia: 237.70 Kcal / 993.59 KJ	Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.57 g10.86 g6.42 g	9.61 g11.34 g5.55 g	9.88 g11.60 g3.57 g	8.48 g5.90 g1.75 g	6.11 g7.22 g1.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.27 g6.99 g1.39 g	35.82 g6.99 g0.55 g	35.59 g10.72 g2.10 g	36.40 g4.05 g0.48 g	26.04 g6.99 g0.40 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)	1,6,(5),(8),(9),(10),(11),(12)	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)
	Ebéd	Lebbencsleves(9,1,12), Zöldbabfőzelék (1,7), Csirke nuggets (6,9,1,7), Kenyér(1)	Karalábéleves, vajas galuska (6,3,1), Kertész spagetti(1,7)	Gombakrémleves gyönggyel (3,1,7), Húsgombóc(3), Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya (12), Túró Rudi (6, 7)	Olasz paradicsomleves(1), Kukoricapelyhes csirkefalatok, Rizi-bizi , Csalamádé(10, 15)	Lestyános halgaluskaleves (4,3,9,1,7), Császármorzsa lekvárral(3,1,7), Gyümölcs
		Energia: 498.60 Kcal / 2,084.15 KJ	Energia: 491.55 Kcal / 2,054.68 KJ	Energia: 599.75 Kcal / 2,506.96 KJ	Energia: 503.16 Kcal / 2,103.21 KJ	Energia: 598.96 Kcal / 2,503.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.30 g18.42 g4.35 g	26.24 g18.86 g3.76 g	21.38 g23.91 g7.89 g	16.14 g10.89 g1.38 g	17.87 g18.06 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.71 g3.78 g1.32 g	54.95 g0.00 g0.91 g	73.51 g15.89 g0.97 g	84.41 g13.68 g1.96 g	88.31 g17.81 g1.36 g
		1,6,7,9,12,(3),(5),(8),(10),(11)	1,3,6,7,(9)	1,3,6,7,9,12,(5),(8)	1,10,15,(3),(6),(7),(9),(11),(12)	1,3,4,7,9,(12)
	Uzsonna	Meggyes bukta(6, 3, 1, 7)	Zsemle (1), Margarin Light, Csirkemell sonka	Kenyér(1), Körözött(7), Zöldpaprika	Kenyér(1), Margarin Light, Mozaik felvágott, Kígyóuborka	Pizzás csiga(1, 7)
		Energia: 150.40 Kcal / 628.67 KJ	Energia: 186.60 Kcal / 779.99 KJ	Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ	Energia: 165.76 Kcal / 692.88 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.12 g3.28 g1.56 g	8.09 g3.28 g1.32 g	7.38 g3.96 g2.24 g	6.57 g6.60 g2.56 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.40 g0.00 g0.27 g	29.56 g0.00 g1.35 g	19.69 g0.00 g0.45 g	18.86 g0.00 g0.88 g	19.20 g3.94 g1.20 g
		1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)	1,(7)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

