



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott , Forralt tej [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eidámi sajt[7], Jégcsapretek , Barackos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Zöldpaprika, Kakaó 2 dl [7,(1,5)]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7,(1)], Gyümölcs tea
		Energia: 336.88 Kcal / 1,408.16 Kj	Energia: 240.22 Kcal / 1,004.12 Kj	Energia: 370.83 Kcal / 1,550.07 Kj	Energia: 261.03 Kcal / 1,091.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.80 g 14.13 g 5.08 g	7.11 g 10.25 g 3.90 g	9.72 g 14.81 g 7.30 g	5.09 g 8.08 g 3.88 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.16 g 0.00 g 1.18 g	29.49 g 0.00 g 0.74 g	48.95 g 11.49 g 0.61 g	41.60 g 11.99 g 0.48 g
		Karfiollevés (1,3,7), Tarhonyás hús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Tepsis húsos burgonya [12, (1,3,7)], Vegyes vágott[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Zöldségkrémleves(1), Párizsias csirkemell [1,3], Tavaszi rizs(9)	Palócleves[12,(1,3,7)], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 678.64 Kcal / 2,836.72 Kj	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 Kj	Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 Kj	Energia: 802.52 Kcal / 3,354.53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.84 g 32.89 g 8.24 g	37.44 g 33.92 g 10.16 g	30.77 g 38.80 g 4.70 g	27.83 g 10.57 g 1.48 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67.45 g 1.33 g 1.84 g	115.52 g 0.16 g 2.46 g	94.21 g 0.20 g 2.10 g	147.05 g 24.67 g 1.55 g
		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa sonka (1,6,7)	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 223.21 Kcal / 933.02 Kj	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj	Energia: 219.87 Kcal / 919.06 Kj	Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.43 g 9.14 g 2.71 g	4.36 g 7.43 g 2.11 g	6.68 g 8.11 g 2.38 g	7.75 g 4.05 g 2.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.45 g 0.00 g 0.70 g	45.40 g 16.20 g 0.50 g	29.68 g 0.00 g 0.86 g	43.19 g 22.45 g 0.71 g



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Parasztkolbász krém[10,(12)], Zöldpaprika, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ	Energia: 303.31 Kcal / 1,267.84 KJ	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.74 g11.44 g3.61 g	4.99 g14.53 g4.03 g	9.95 g12.04 g4.35 g	4.85 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.86 g6.99 g0.94 g	38.05 g6.99 g0.61 g	37.26 g6.99 g0.91 g	37.26 g6.99 g0.60 g
	Ebéd	Karfiollevés (1,3,7), Tarhonyás hús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Tepsis húsos burgonya [12, (1,3,7)], Vegyes vágott[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Zöldségkrémleves(1), Párizsias csirkemell [1,3], Tavaszi rizs(9)	Palócleves[12,(1,3,7)], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 678.64 Kcal / 2,836.72 KJ	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 KJ	Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ	Energia: 802.52 Kcal / 3,354.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.84 g32.89 g8.24 g	37.44 g33.92 g10.16 g	30.77 g38.80 g4.70 g	27.83 g10.57 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.45 g1.33 g1.84 g	115.52 g0.16 g2.46 g	94.21 g0.20 g2.10 g	147.05 g24.67 g1.55 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka	Kakaós csiga Tejml.[1]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa ízes sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Barackos dzsem (12)
		Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ	Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ	Energia: 222.72 Kcal / 930.97 KJ	Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.68 g11.45 g4.11 g	3.04 g11.20 g5.68 g	7.28 g8.23 g2.43 g	4.38 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.86 g0.00 g0.99 g	27.20 g0.43 g0.60 g	29.50 g0.00 g0.86 g	45.33 g16.13 g0.51 g



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej [7]	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Óvári sajt[7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea	Gluténm. kenyér, Teavaj [7], Zöldpaprika , Kakaó [7,(1,5)]	Gluténm. kenyér, Magyaros vajkrém[7,(1,3)], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 KJ	Energia: 381.90 Kcal / 1,596.34 KJ	Energia: 393.56 Kcal / 1,645.08 KJ	Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.81 g22.32 g5.75 g	9.76 g18.30 g6.10 g	7.17 g16.57 g6.11 g	1.13 g9.78 g2.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.81 g3.25 g0.85 g	43.82 g10.24 g1.13 g	53.01 g10.24 g0.29 g	43.10 g10.24 g0.04 g
	Ebéd	Karfiollevés (1,3,7), Tarhonyáshús Glum.(1,3,7), Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Tepsis húsos burgonya [12, (1,3,7)], Vegyes vágott[10, (12)], Alma	Zöldségkrémleves(1), Párizsias csirkemell [3], Tavaszi rizs(9)	Palóclevés[12,(1,3,7)], Darásmetélt Gluténm[1], baracklekvárral (12), Alma
		Energia: 696.17 Kcal / 2,909.99 KJ	Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ	Energia: 666.61 Kcal / 2,786.43 KJ	Energia: 746.67 Kcal / 3,121.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.99 g33.28 g8.53 g	33.18 g33.49 g9.95 g	25.31 g18.96 g2.45 g	20.20 g10.82 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.08 g1.33 g1.94 g	86.36 g0.16 g2.06 g	98.06 g0.20 g2.55 g	139.54 g24.97 g1.26 g
	Uzsonna	Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka	Abonett[6,(5)], Minimargarin, Miniméz	Hamlett, Minimargarin, Kométa ízes sonka	Abonett[6,(5)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ	Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ	Energia: 121.64 Kcal / 508.46 KJ	Energia: 155.70 Kcal / 650.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.67 g11.52 g3.99 g	2.35 g7.50 g1.99 g	3.82 g8.00 g2.25 g	5.74 g4.12 g2.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9.70 g0.00 g0.71 g	25.24 g16.20 g0.22 g	7.67 g0.00 g0.46 g	23.03 g22.45 g0.43 g



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Zöldpaprika , Citromos tea			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém (7), Paradicsom, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 339.58 Kcal / 1,419.44 Kj			Energia: 363.73 Kcal / 1,520.39 Kj			Energia: 296.52 Kcal / 1,239.45 Kj			Energia: 261.57 Kcal / 1,093.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.27 g	16.77 g	4.12 g	1.32 g	19.82 g	4.54 g	0.91 g	12.79 g	2.62 g	1.16 g	8.82 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.21 g	10.24 g	0.58 g	44.64 g	10.24 g	0.25 g	43.63 g	10.24 g	0.14 g	43.77 g	10.24 g	0.13 g
	Ebéd	Karfiolleves (1,3,7), Tarhonyáshús Glum.(1,3,7), Csemege uborka[10,(12)]			Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Tepsis húsos burgonya [12, (1,3,7)], Vegyes vágott[10, (12)], Alma			Zöldségkrémleves(1), Párizsias csirkemell [3], Tavaszi rizs(9)			Palóclevés[12,(1,3,7)], Darásmetélt Gluténm[1], baracklevárral (12), Alma		
		Energia: 696.17 Kcal / 2,909.99 Kj			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 Kj			Energia: 666.61 Kcal / 2,786.43 Kj			Energia: 746.67 Kcal / 3,121.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.99 g	33.28 g	8.53 g	33.18 g	33.49 g	9.95 g	25.31 g	18.96 g	2.45 g	20.20 g	10.82 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.08 g	1.33 g	1.94 g	86.36 g	0.16 g	2.06 g	98.06 g	0.20 g	2.55 g	139.54 g	24.97 g	1.26 g
	Uzsonna	Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Miniméz			Hamlett, Minimargarin, Kométa ízes sonka			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Barackos dzsem (12)		
		Energia: 163.79 Kcal / 684.64 Kj			Energia: 180.87 Kcal / 756.04 Kj			Energia: 121.64 Kcal / 508.46 Kj			Energia: 181.09 Kcal / 756.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.67 g	11.52 g	3.99 g	2.35 g	7.50 g	1.99 g	3.82 g	8.00 g	2.25 g	2.37 g	7.50 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9.70 g	0.00 g	0.71 g	25.24 g	16.20 g	0.22 g	7.67 g	0.00 g	0.46 g	25.17 g	16.13 g	0.23 g



(05658) Ét.
laktózmentes
*

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Parasztkolbász krém[10,(12)], Zöldpaprika, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ	Energia: 307.92 Kcal / 1,287.11 KJ	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.74 g11.44 g3.61 g	10.09 g13.08 g5.69 g	9.95 g12.04 g4.35 g	4.85 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.86 g6.99 g0.94 g	37.04 g6.99 g1.00 g	37.26 g6.99 g0.91 g	37.26 g6.99 g0.60 g
	Ebéd	Karfiolleves (1,3,7), Tarhonyás hús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Tepsis húsos burgonya [12, (1,3,7)], Vegyes vágott[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Zöldségkrémleves(1), Párizsias csirkemell [1,3], Tavaszi rizs(9)	Palócleves[12,(1,3,7)], Darásmetélt [1], baracklevárral (12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 678.64 Kcal / 2,836.72 KJ	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 KJ	Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ	Energia: 802.52 Kcal / 3,354.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.84 g32.89 g8.24 g	37.44 g33.92 g10.16 g	30.77 g38.80 g4.70 g	27.83 g10.57 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.45 g1.33 g1.84 g	115.52 g0.16 g2.46 g	94.21 g0.20 g2.10 g	147.05 g24.67 g1.55 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka	Kakaós csiga Tejm.[1]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa ízes sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Barackos dzsem (12)
		Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ	Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ	Energia: 222.72 Kcal / 930.97 KJ	Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.68 g11.45 g4.11 g	3.04 g11.20 g5.68 g	7.28 g8.23 g2.43 g	4.38 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.86 g0.00 g0.99 g	27.20 g0.43 g0.60 g	29.50 g0.00 g0.86 g	45.33 g16.13 g0.51 g

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

