



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

(05586) Ét. Óvoda		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai											
		Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]			Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Óvári sajt [7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle [1], Teavaj[7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém[7,(1,3)], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 279.10 Kcal / 1,166.64 KJ			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ			Energia: 341.16 Kcal / 1,426.05 KJ			Energia: 170.76 Kcal / 713.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.23 g	6.35 g	3.42 g	12.40 g	8.18 g	4.58 g	11.66 g	11.23 g	5.53 g	3.50 g	4.42 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.57 g	9.53 g	0.59 g	26.43 g	6.99 g	1.36 g	46.42 g	6.99 g	1.10 g	28.55 g	6.99 g	0.60 g
	Ebéd	Karfiollevés kiscsillag[1,(3,7)], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt[			Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Párolt csirkemell, Gyümölcszós[1,7], Főtt burgonya [12], Csomagolt piskóta[1,3,7,(8)]			Sárgaborsó krémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,1, Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10, Párolt rizs , Ketchup(1)			Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Barackos gombóc fahéjas szóráttal[1,3,(5, Alma, Kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 KJ			Energia: 584.59 Kcal / 2,443.59 KJ			Energia: 518.51 Kcal / 2,167.37 KJ			Energia: 543.25 Kcal / 2,270.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.72 g	17.70 g	4.49 g	27.98 g	15.85 g	3.71 g	19.25 g	10.10 g	1.33 g	18.90 g	6.74 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.21 g	3.00 g	0.95 g	80.68 g	21.49 g	1.27 g	86.89 g	7.74 g	2.27 g	99.73 g	13.49 g	1.62 g
	Uzsonna	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka			Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]			Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Kométa ízes sonka			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]		
		Energia: 162.75 Kcal / 680.30 KJ			Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ			Energia: 134.80 Kcal / 563.46 KJ			Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	6.62 g	3.10 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	6.25 g	3.40 g	1.42 g	6.70 g	5.30 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.06 g	0.00 g	0.86 g	19.60 g	0.00 g	0.33 g	18.70 g	0.00 g	0.73 g	41.12 g	13.13 g	0.75 g

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

