



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Zöldpaprika, Meggyes tea	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Óvári sajt [7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea	Zsemle [1], Teavaj[7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém[7,(1,3)], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 191.13 Kcal / 798.92 KJ	Energia: 279.10 Kcal / 1,166.64 KJ	Energia: 235.16 Kcal / 982.97 KJ	Energia: 341.16 Kcal / 1,426.05 KJ	Energia: 164.76 Kcal / 688.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.85 g5.23 g1.94 g	10.23 g6.35 g3.42 g	12.28 g7.90 g4.54 g	11.66 g11.23 g5.53 g	3.78 g4.66 g2.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.57 g7.53 g0.94 g	44.57 g9.53 g0.59 g	28.03 g6.99 g1.61 g	46.42 g6.99 g1.10 g	25.75 g6.99 g0.31 g
	Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával[1,6,7,9,(Paprikás burgonya [12, (1,3,7)], Csemege uborka[10, (12)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldborsóleves [1,3,(7)], Mézes-mustáros csirkeragu [1,10,(3,7,12)], Párolt rizs	Nyári zöldségleves [1,9, (3,7)], Pörkölt(1,3,7), Zöldbabfőzelék [1,7,(3)], Cerix[1,7,(5)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Olasz paradicsomleves[1, (3,7)], Fűszesres sajtos tejfölben sült halfilé[, Petr. burgonya [12]	Bugaci húsgaluscaleves [1,3,7,12], Sajtos spagetti [1,7], Görögdinnye
		Energia: 548.95 Kcal / 2,294.61 KJ	Energia: 456.81 Kcal / 1,909.47 KJ	Energia: 584.89 Kcal / 2,444.84 KJ	Energia: 475.82 Kcal / 1,988.93 KJ	Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.29 g19.16 g4.26 g	26.19 g7.65 g0.90 g	22.49 g29.04 g8.86 g	20.78 g16.48 g4.42 g	26.29 g21.30 g8.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.13 g0.95 g1.79 g	70.17 g7.86 g0.72 g	56.27 g21.45 g0.69 g	58.94 g8.49 g0.71 g	59.30 g0.00 g1.11 g
	Uzsonna	Zsemle [1], Vaníliás túrókrém [7,(1)]	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: 215.73 Kcal / 901.75 KJ	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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.21 g3.77 g1.96 g	5.65 g6.62 g3.10 g	2.28 g9.60 g4.40 g	6.25 g3.40 g1.42 g	6.70 g5.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.56 g5.40 g0.86 g	19.06 g0.00 g0.86 g	19.60 g10.00 g0.40 g	18.70 g0.00 g0.73 g	41.12 g13.13 g0.75 g

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

