



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05586) Ét. Óvoda	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Kígyóborka, Karamellástej[7]			Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 220.56 Kcal / 921.94 KJ			Energia: 385.12 Kcal / 1,609.80 KJ			Energia: 293.57 Kcal / 1,227.12 KJ			Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ			Energia: 182.39 Kcal / 762.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.36 g	7.67 g	2.83 g	12.08 g	12.64 g	6.16 g	10.40 g	6.43 g	3.46 g	12.75 g	6.21 g	2.94 g	5.09 g	5.99 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.97 g	7.80 g	1.11 g	53.38 g	12.99 g	1.18 g	47.83 g	12.53 g	0.60 g	38.65 g	9.99 g	0.99 g	25.83 g	6.99 g	0.41 g
	Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával[1,6,7,9, (3,5,8,10,11,12)], Paprikás burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldborsóleves [1,3], Mézes- mustáros csirkeragu[1,10, (12)], Párolt rizs			Nyári zöldségleves [1,9], Vagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Zöldbabfőzelék [1,7], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Görögdinnye			Olasz paradicsomleves[1], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. burgonya [12], Remoulade mártás[3,7,10, (12)]			Bugaci húsgaluskaleves [1,3,7,12], Sajtós makaróni [1,7], Sárgabarack *		
		Energia: 489.27 Kcal / 2,045.15 KJ			Energia: 502.48 Kcal / 2,100.37 KJ			Energia: 495.32 Kcal / 2,070.44 KJ			Energia: 575.83 Kcal / 2,406.97 KJ			Energia: 565.62 Kcal / 2,364.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.88 g	14.56 g	4.85 g	23.61 g	14.08 g	2.02 g	19.20 g	20.80 g	5.38 g	19.52 g	22.11 g	3.82 g	25.20 g	26.29 g	10.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.80 g	0.95 g	1.97 g	69.63 g	7.86 g	1.20 g	55.68 g	2.00 g	1.47 g	72.56 g	9.58 g	1.88 g	57.06 g	0.00 g	1.24 g
	Uzsonna	Joghurt natúr poharas[7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szendvicstúró[7]			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasaj[7]			Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Sajtós croissant[1,3,7]		
		Energia: 230.62 Kcal / 963.99 KJ			Energia: 148.40 Kcal / 620.31 KJ			Energia: 160.20 Kcal / 669.64 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.76 g	7.80 g	4.03 g	7.02 g	3.62 g	2.20 g	4.89 g	3.98 g	2.37 g	3.70 g	2.95 g	1.50 g	6.50 g	10.00 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.60 g	0.00 g	1.16 g	20.78 g	0.00 g	0.70 g	25.95 g	0.99 g	1.03 g	29.50 g	9.00 g	0.16 g	18.00 g	0.75 g	0.90 g

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

