



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00154) Glutén laktóz 3x ovis	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Paradicsom, Citromos tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Főtt tojás szeletek[3], Tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Szendvicssonka, Gyümölcs tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Sajtós párizsi [7,(1,6)], Tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Kígyóuborka, Gyümölcs tea
		Energia: 367.88 Kcal / 1,537.74 KJ	Energia: 298.84 Kcal / 1,249.15 KJ	Energia: 332.86 Kcal / 1,391.35 KJ	Energia: 313.75 Kcal / 1,311.48 KJ	Energia: 352.00 Kcal / 1,471.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.86 g15.63 g4.42 g	3.91 g15.32 g3.24 g	3.87 g13.57 g2.94 g	3.81 g16.72 g4.03 g	3.84 g15.60 g4.41 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.05 g18.24 g0.38 g	35.91 g3.25 g1.19 g	48.09 g15.24 g0.50 g	36.57 g3.25 g0.53 g	48.29 g15.24 g0.39 g
		Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejml.(9)	Zöldborsóleves [15], Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Nektarin	Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya [12], Savanyú[10,15,(12)]	Ragu leves, Káposztás tészta, Nektarin
		Energia: 510.32 Kcal / 2,133.14 KJ	Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ	Energia: 554.44 Kcal / 2,317.56 KJ	Energia: 565.84 Kcal / 2,365.21 KJ	Energia: 532.54 Kcal / 2,226.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.87 g21.47 g3.22 g	24.70 g18.37 g3.30 g	30.35 g14.05 g2.30 g	31.14 g14.75 g2.87 g	14.41 g14.66 g3.64 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.88 g0.32 g1.77 g	76.59 g0.71 g2.09 g	76.24 g1.33 g1.00 g	74.95 g1.38 g3.74 g	83.99 g3.21 g2.23 g
		Abonett[6,(5)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)	Hamlett, Minimargarin, Jégcsapretek , Olasz felvágott	Hamlett, zöldpaprika, Zöldfűszeres margarinkrém	Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zala felvágott	Hamlett, Minimargarin, Baromfi párizsi(7)
		Energia: 166.15 Kcal / 694.51 KJ	Energia: 127.66 Kcal / 533.62 KJ	Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ	Energia: 133.98 Kcal / 560.04 KJ	Energia: 121.54 Kcal / 508.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.91 g7.33 g1.96 g	2.24 g9.22 g2.69 g	1.19 g21.27 g5.73 g	3.60 g10.21 g3.11 g	1.92 g8.90 g2.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.24 g16.20 g0.20 g	8.11 g0.00 g0.33 g	8.27 g0.00 g0.30 g	6.44 g0.00 g0.50 g	7.53 g0.00 g0.30 g



**(00164) Olajos
mag lencse 3*
Óvi**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncsfelvágott [1,6], Vaníliás tej[7]			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Hajdú sajt[7], Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka , Tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóuborka, Gyümölcs tea		
		Energia: 293.61 Kcal / 1,227.29 Kj			Energia: 363.95 Kcal / 1,521.31 Kj			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 Kj			Energia: 218.46 Kcal / 913.16 Kj			Energia: 319.28 Kcal / 1,334.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.51 g	10.33 g	3.91 g	12.19 g	12.99 g	4.64 g	7.31 g	10.29 g	3.90 g	6.68 g	8.17 g	2.28 g	4.85 g	14.51 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.16 g	11.99 g	0.74 g	48.99 g	9.99 g	1.10 g	41.36 g	11.99 g	0.74 g	29.44 g	0.00 g	0.76 g	41.80 g	11.99 g	0.61 g
	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], ZöldbabfőzelékTejm[1,15], Pulyka aprópecsenye, Zsemle [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves , Spanyol rizottó tejim.(9)			Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya [12], Savanyú[10,15,(12)]			Ragu leves, Káposztás kocka [1,15], Gyümölcs		
		Energia: 576.77 Kcal / 2,410.90 Kj			Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 Kj			Energia: 597.69 Kcal / 2,498.34 Kj			Energia: 565.84 Kcal / 2,365.21 Kj			Energia: 545.31 Kcal / 2,279.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.85 g	19.93 g	3.23 g	24.70 g	18.37 g	3.30 g	29.46 g	15.45 g	2.66 g	31.14 g	14.75 g	2.87 g	19.85 g	19.92 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.73 g	0.32 g	2.80 g	76.59 g	0.71 g	2.09 g	84.79 g	1.33 g	1.41 g	74.95 g	1.38 g	3.74 g	70.08 g	0.71 g	2.41 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Jégcsapretek			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Paradicsom			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz		
		Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 Kj			Energia: 228.74 Kcal / 956.13 Kj			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 Kj			Energia: 240.51 Kcal / 1,005.33 Kj			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.67 g	7.43 g	2.11 g	5.70 g	9.45 g	2.87 g	4.96 g	6.47 g	4.08 g	6.56 g	10.33 g	3.26 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.40 g	16.20 g	0.52 g	29.94 g	0.00 g	0.73 g	30.56 g	0.00 g	0.40 g	29.94 g	0.00 g	0.83 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00208) Tej laktóz 3x Óvi*	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncsfelvágott [1,6], Tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Mini jam(12), Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka 1 sz, Tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóuborka, Gyümölcs tea
		Energia: 243.18 Kcal / 1,016.49 Kj	Energia: 239.50 Kcal / 1,001.11 Kj	Energia: 317.69 Kcal / 1,327.94 Kj	Energia: 227.18 Kcal / 949.61 Kj	Energia: 319.28 Kcal / 1,334.59 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.09 g3.80 g1.20 g	6.67 g10.49 g3.17 g	4.64 g7.48 g2.11 g	7.88 g8.53 g2.39 g	4.85 g14.51 g4.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.60 g11.99 g0.64 g	29.46 g0.00 g0.86 g	57.33 g28.12 g0.51 g	29.60 g0.00 g0.94 g	41.80 g11.99 g0.61 g
	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejml.(9)	Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Nektarin	Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya [12], Savanyú[10,15,(12)]	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 Kj	Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 Kj	Energia: 655.63 Kcal / 2,740.53 Kj	Energia: 565.84 Kcal / 2,365.21 Kj	Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.13 g21.90 g3.43 g	24.70 g18.37 g3.30 g	30.32 g15.90 g2.71 g	31.14 g14.75 g2.87 g	20.14 g18.84 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.04 g0.32 g2.17 g	76.59 g0.71 g2.09 g	97.29 g1.33 g2.01 g	74.95 g1.38 g3.74 g	80.64 g7.70 g2.25 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Jégcsapretek	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz
		Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 Kj	Energia: 228.74 Kcal / 956.13 Kj	Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 Kj	Energia: 240.51 Kcal / 1,005.33 Kj	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.67 g7.43 g2.11 g	5.70 g9.45 g2.87 g	4.61 g21.48 g5.92 g	6.56 g10.33 g3.26 g	4.36 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.40 g16.20 g0.52 g	29.94 g0.00 g0.73 g	30.30 g0.00 g0.70 g	29.94 g0.00 g0.83 g	45.40 g16.20 g0.50 g



(05618) Ét.
tejmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém, Paradicsom, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncs felvágott [1,6], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Kigyóborka, Barackos tea
		Energia: 234.05 Kcal / 978.33 KJ	Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ	Energia: 321.58 Kcal / 1,344.20 KJ	Energia: 284.32 Kcal / 1,188.46 KJ	Energia: 306.16 Kcal / 1,279.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.02 g3.79 g1.20 g	9.89 g16.25 g5.36 g	9.01 g14.29 g4.51 g	10.37 g9.25 g2.67 g	4.67 g14.48 g4.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.30 g8.99 g0.64 g	39.30 g8.99 g1.62 g	38.84 g8.99 g1.30 g	39.30 g8.99 g1.38 g	38.79 g8.99 g0.61 g
	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tejm.(9)	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[9,12], Provanszi csirkecombfilé, Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 537.91 Kcal / 2,248.46 KJ	Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		32.13 g21.90 g3.43 g	24.70 g18.37 g3.30 g	33.93 g14.03 g2.46 g	30.18 g14.19 g2.75 g	20.14 g18.84 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.04 g0.32 g2.17 g	76.59 g0.71 g2.09 g	99.12 g6.33 g1.40 g	70.28 g4.88 g2.87 g	80.64 g7.70 g2.25 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Sárgarépa hasáb	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zala felvágott, Jégcsapretek	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz
		Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ	Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ	Energia: 342.82 Kcal / 1,432.99 KJ	Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.67 g7.43 g2.11 g	9.44 g15.52 g5.11 g	4.77 g21.50 g5.92 g	9.81 g14.66 g5.00 g	4.36 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.40 g16.20 g0.52 g	30.94 g0.00 g1.38 g	31.93 g0.00 g0.79 g	30.99 g0.00 g1.31 g	45.40 g16.20 g0.50 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Pulyka aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves , Spanyol rizottó tejm.(9), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karfiolleves , Pusstapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Nektarin			Zöldségkrémleves[9,12], ,kenyérkocka[1,6,(5,8)], Provanszi csirkecombfilé, Petr. burgonya [12], Vitamin saláta			Ragu leves, Káposztás kocka[1], Gyümölcs		
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 Kj			Energia: 711.51 Kcal / 2,974.11 Kj			Energia: 652.97 Kcal / 2,729.41 Kj			Energia: 586.91 Kcal / 2,453.28 Kj			Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.13 g	21.90 g	3.43 g	28.96 g	18.80 g	3.51 g	30.40 g	15.91 g	2.71 g	31.64 g	14.35 g	2.83 g	20.14 g	18.84 g	4.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.04 g	0.32 g	2.17 g	105.75 g	0.71 g	2.49 g	96.57 g	1.33 g	1.41 g	80.48 g	5.52 g	3.03 g	80.64 g	7.70 g	2.25 g

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

