



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kakaós gabonagolyó[1, (5,7,8,11)], Tej 2 dl[7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 176.77 Kcal / 738.90 KJ	Energia: 272.80 Kcal / 1,140.30 KJ	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ	Energia: 277.76 Kcal / 1,161.04 KJ	Energia: 216.30 Kcal / 904.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.61 g5.39 g2.21 g	7.37 g5.99 g1.72 g	8.27 g3.43 g0.62 g	10.09 g8.16 g4.06 g	5.04 g6.93 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.38 g6.99 g0.57 g	17.80 g4.35 g0.30 g	29.08 g6.99 g0.80 g	39.73 g10.56 g0.83 g	32.65 g12.15 g0.92 g
	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csirkeragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,9,(3)]	Nyári zöldségleves [1,9, (3,7)], Sárgaborsó főzelék [1, (3,7)], Füstölt főtt tarja , Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Túró Rudi [6,7,(5,8)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs (9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Tejcsoki krémes gombócka [1,3,7,(12)], Szőlő, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 528.73 Kcal / 2,210.09 KJ	Energia: 504.61 Kcal / 2,109.27 KJ	Energia: 521.05 Kcal / 2,177.99 KJ	Energia: 599.60 Kcal / 2,506.33 KJ	Energia: 510.60 Kcal / 2,134.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.92 g17.12 g6.21 g	23.81 g24.30 g7.55 g	24.71 g19.18 g6.88 g	21.10 g19.61 g3.37 g	17.13 g8.30 g1.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		62.84 g0.00 g1.41 g	48.24 g2.00 g1.37 g	60.97 g8.40 g2.07 g	83.05 g11.19 g0.87 g	90.21 g13.79 g1.94 g
	Uzsonna	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]	Zabszelet[1,(3,5,6,7)], Alma	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 181.97 Kcal / 760.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	3.15 g12.00 g6.50 g	4.55 g8.00 g4.40 g	6.78 g3.18 g2.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.00 g13.50 g0.40 g	22.50 g6.00 g0.50 g	30.06 g0.32 g1.41 g

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

