



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05586) Ét. Óvoda 4-6 év *	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Forralt tej [7]	Hot dog[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea
		Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ	Energia: 297.03 Kcal / 1,241.59 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 282.25 Kcal / 1,179.81 KJ	Energia: 176.66 Kcal / 738.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.85 g4.69 g2.91 g	10.32 g14.26 g5.70 g	11.17 g13.44 g4.07 g	11.38 g8.64 g3.52 g	7.20 g3.91 g2.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.51 g6.99 g1.00 g	29.65 g0.00 g0.58 g	35.65 g10.72 g2.30 g	38.61 g8.99 g1.08 g	26.33 g6.99 g0.45 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Sült virsli, Fejtett babfőzelék [1,7], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Mediterrán rakott karfiol [1,7]	Erőleves tavaszi módra[1,3], Toszkán csirkeragu[7,(12)], Párolt rizs , Gyümölcs	Vanília almaleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10]	Bugaci húsgaluskaleves [1,3,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs
		Energia: 537.92 Kcal / 2,248.51 KJ	Energia: 588.95 Kcal / 2,461.81 KJ	Energia: 571.89 Kcal / 2,390.50 KJ	Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 KJ	Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.29 g26.50 g8.04 g	26.67 g31.72 g11.03 g	25.66 g12.23 g2.05 g	12.32 g19.93 g5.42 g	17.57 g17.68 g4.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.77 g1.00 g2.44 g	48.09 g0.00 g1.43 g	88.59 g0.00 g1.50 g	71.54 g13.69 g1.14 g	82.08 g3.49 g0.85 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Zöldséges felvágott[6]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Edámi sajt[7], Jégcsapretek	Bríós[1,3,7]	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]
		Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: 221.61 Kcal / 926.33 KJ	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.24 g3.36 g2.62 g	6.47 g6.43 g3.11 g	11.22 g10.59 g6.18 g	3.30 g1.77 g0.87 g	3.90 g11.40 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.36 g11.80 g0.70 g	29.48 g0.00 g0.94 g	19.17 g0.00 g0.97 g	18.27 g5.73 g0.28 g	27.60 g3.30 g0.60 g

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

