



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Trappista sajt[7], Minimargarin, Kígyóborka, Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Tea	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea
		Energia: 289.82 Kcal / 1,211.45 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ	Energia: 313.28 Kcal / 1,309.51 KJ	Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.36 g 10.30 g 3.90 g	5.00 g 8.65 g 4.08 g	10.09 g 11.64 g 3.57 g	11.60 g 12.13 g 4.33 g	4.64 g 7.49 g 2.11 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.45 g 11.99 g 0.74 g	29.61 g 0.00 g 0.40 g	40.60 g 15.72 g 2.10 g	38.95 g 0.00 g 0.96 g	60.70 g 31.19 g 0.50 g
		Burgonyaleves [9,12,(1,3,7)], Rakott brokkoli[1,6,(3,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Bolognai spagetti [1,(3,7)], Reszelt sajt [7]	Zöldborsóleves (1,3,7), Paradicsom mártás[9,(1,3,7)], Húsgombóc [3,(1,7)], Főtt burgonya [12], Alma	Vaníliás almaleves , Zöldfűszeres csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)	Legényfogó leves [10, (1,3,7,12)], Gránátos kocka [1,12,(3,7)], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs
		Energia: 778.98 Kcal / 3,256.14 KJ	Energia: 628.05 Kcal / 2,625.25 KJ	Energia: 810.78 Kcal / 3,389.06 KJ	Energia: 639.56 Kcal / 2,673.36 KJ	Energia: 676.61 Kcal / 2,828.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.97 g 31.51 g 9.57 g	27.61 g 27.40 g 8.81 g	28.73 g 27.61 g 6.59 g	32.45 g 18.83 g 6.80 g	24.55 g 20.68 g 5.06 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.32 g 0.20 g 2.13 g	68.60 g 4.98 g 1.94 g	109.28 g 19.48 g 3.28 g	91.87 g 16.48 g 2.08 g	95.97 g 2.04 g 1.48 g
		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros túrókrém[7,(1,3)], Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Mozaik felvágott[1,3,6,7,9,10], Kígyóborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ	Energia: 215.40 Kcal / 900.37 KJ	Energia: 165.55 Kcal / 692.00 KJ	Energia: 233.96 Kcal / 977.95 KJ	Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.63 g 3.71 g 1.19 g	6.08 g 7.97 g 2.28 g	7.06 g 1.70 g 0.88 g	5.67 g 9.93 g 2.82 g	4.48 g 21.46 g 5.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.80 g 0.00 g 0.64 g	29.44 g 0.00 g 0.76 g	30.20 g 0.00 g 0.57 g	30.13 g 0.00 g 0.85 g	29.68 g 0.00 g 0.70 g



(05618) Ét.
tejmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Paradicsom, Citromos tea	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea
		Energia: 331.31 Kcal / 1,384.88 Kj	Energia: 308.19 Kcal / 1,288.23 Kj	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 Kj	Energia: 311.52 Kcal / 1,302.15 Kj	Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.67 g15.68 g5.41 g	7.97 g12.61 g3.92 g	10.09 g11.64 g3.57 g	7.97 g13.45 g4.36 g	4.64 g7.49 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.63 g8.99 g1.10 g	40.18 g8.99 g1.10 g	40.60 g15.72 g2.10 g	39.13 g8.99 g1.16 g	60.70 g31.19 g0.50 g
	Ebéd	Burgonyaleves [9,12,(1,3,7)], Pulyka aprópecsenye(1,3,7), Lencsefőzelék [10,12,(1,3,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Zöldborsóleves (1,3,7), Paradicsom mártás[9,(1,3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Főtt burgonya [12], Alma	Vaníliás almaleves , Zöldfűszeres csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)	Legényfogó leves [10, (1,3,7,12)], Gránátos kocka [1,12,(3,7)], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs
		Energia: 814.57 Kcal / 3,404.90 Kj	Energia: 553.68 Kcal / 2,314.38 Kj	Energia: 788.25 Kcal / 3,294.89 Kj	Energia: 639.56 Kcal / 2,673.36 Kj	Energia: 676.61 Kcal / 2,828.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		49.22 g19.47 g3.00 g	22.07 g21.78 g5.24 g	28.24 g27.10 g6.52 g	32.45 g18.83 g6.80 g	24.55 g20.68 g5.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		111.01 g2.20 g2.30 g	68.28 g4.98 g1.45 g	105.38 g19.48 g2.98 g	91.87 g16.48 g2.08 g	95.97 g2.04 g1.48 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncs felvágott (1,6,7), Zöldpaprika	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)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 Kj	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj	Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 Kj	Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.63 g3.71 g1.19 g	8.78 g8.78 g2.53 g	8.78 g14.12 g4.55 g	8.38 g12.85 g4.27 g	4.48 g21.46 g5.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.80 g0.00 g0.64 g	29.80 g0.00 g1.16 g	30.70 g0.00 g1.34 g	30.29 g0.00 g1.11 g	29.68 g0.00 g0.70 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Paradicsom, Citromos tea	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea
		Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ	Energia: 308.19 Kcal / 1,288.23 KJ	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ	Energia: 311.52 Kcal / 1,302.15 KJ	Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.28 g16.01 g7.47 g	7.97 g12.61 g3.92 g	10.09 g11.64 g3.57 g	7.97 g13.45 g4.36 g	4.64 g7.49 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.58 g8.99 g1.23 g	40.18 g8.99 g1.10 g	40.60 g15.72 g2.10 g	39.13 g8.99 g1.16 g	60.70 g31.19 g0.50 g
	Ebéd	Burgonyaleves [9,12,(1,3,7)], Pulyka aprópecsenye(1,3,7), Lencsefőzelék [10,12,(1,3,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Zöldségleves(1,3,7), Paradicsom mártás[9,(1,3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Főtt burgonya [12], Alma	Vaníliás almaleves , Zöldfűszeres csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)	Legényfogó leves [10, (1,3,7,12)], Gránátos kocka [1,12,(3,7)], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs
		Energia: 814.57 Kcal / 3,404.90 KJ	Energia: 628.05 Kcal / 2,625.25 KJ	Energia: 721.35 Kcal / 3,015.24 KJ	Energia: 639.56 Kcal / 2,673.36 KJ	Energia: 676.61 Kcal / 2,828.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		49.22 g19.47 g3.00 g	27.61 g27.40 g8.81 g	22.40 g29.17 g6.80 g	32.45 g18.83 g6.80 g	24.55 g20.68 g5.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		111.01 g2.20 g2.30 g	68.60 g4.98 g1.94 g	90.06 g12.99 g2.71 g	91.87 g16.48 g2.08 g	95.97 g2.04 g1.48 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncs felvágott (1,6,7), Zöldpaprika	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)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 KJ	Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.63 g3.71 g1.19 g	8.78 g8.78 g2.53 g	8.78 g14.12 g4.55 g	8.38 g12.85 g4.27 g	4.48 g21.46 g5.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.80 g0.00 g0.64 g	29.80 g0.00 g1.16 g	30.70 g0.00 g1.34 g	30.29 g0.00 g1.11 g	29.68 g0.00 g0.70 g



(05620) Ét.
Glutén diéta

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Trappista sajt [7], Kígyóuborka, Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Teavaj[7], Paradicsom, Tej 2 dl[7]			Glutén mentes kenyér, Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forrált tej [7]			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Méz, Citromos tea		
		Energia: 350.24 Kcal / 1,464.00 KJ			Energia: 436.64 Kcal / 1,825.16 KJ			Energia: 336.23 Kcal / 1,405.44 KJ			Energia: 373.70 Kcal / 1,562.07 KJ			Energia: 391.74 Kcal / 1,637.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.69 g	15.59 g	4.41 g	7.65 g	23.36 g	8.16 g	7.03 g	14.51 g	3.35 g	7.93 g	17.42 g	4.84 g	0.97 g	12.78 g	2.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.04 g	15.24 g	0.38 g	47.23 g	3.25 g	0.31 g	43.35 g	18.09 g	1.45 g	45.54 g	3.25 g	0.60 g	67.29 g	34.44 g	0.14 g
	Ebéd	Burgonyaleves [9,12,(1,3,7)], Pulyka aprópecsenye(1,3,7), Lencsefőzelék [10,12,(1,3,7)]			Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Bolognai spagetti(1,3,7), Reszelt sajt [7]			Zöldborsóleves (1,3,7), Paradicsom mártás[9,(1,3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Főtt burgonya [12], Alma			Vaníliás almaleves , Zöldfűszeres csirkecombfilé (1,3,7), Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica(9)			Legényfogó leves [10, (1,3,7,12)], Gránátos kocka [12,(1,3,7)], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 KJ			Energia: 633.52 Kcal / 2,648.11 KJ			Energia: 788.25 Kcal / 3,294.89 KJ			Energia: 639.56 Kcal / 2,673.36 KJ			Energia: 668.07 Kcal / 2,792.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.96 g	19.04 g	2.79 g	21.48 g	28.02 g	9.06 g	28.24 g	27.10 g	6.52 g	32.45 g	18.83 g	6.80 g	18.60 g	20.19 g	5.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.85 g	2.20 g	1.90 g	72.35 g	0.98 g	1.99 g	105.38 g	19.48 g	2.98 g	91.87 g	16.48 g	2.08 g	100.17 g	2.04 g	2.07 g
	Uzsonna	Abonett[6,(5)], Májkrém			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Csirkemell sonka			Abonett[6,(5)], Magyaros túrókrém[7,(1,3)], Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Kígyóuborka			Abonett[6,(5)], Zöldf. sajtkrém[7]		
		Energia: 84.90 Kcal / 354.88 KJ			Energia: 128.52 Kcal / 537.21 KJ			Energia: 61.37 Kcal / 256.53 KJ			Energia: 132.88 Kcal / 555.44 KJ			Energia: 98.11 Kcal / 410.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.87 g	3.61 g	1.04 g	4.07 g	8.04 g	2.16 g	4.30 g	1.60 g	0.73 g	2.21 g	9.70 g	2.64 g	4.41 g	4.01 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7.64 g	0.00 g	0.32 g	9.28 g	0.00 g	0.48 g	7.04 g	0.00 g	0.25 g	8.30 g	0.00 g	0.45 g	10.62 g	0.00 g	0.37 g

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

