



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Kakaó [7, (1,5)]			Hot dog ketchuppal[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], Zöldpaprika, Tejescávé[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Méz, Citromos tea		
		Energia: 185.56 Kcal / 775.64 KJ			Energia: 309.27 Kcal / 1,292.75 KJ			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ			Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ			Energia: 209.69 Kcal / 876.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.11 g	4.63 g	2.86 g	9.50 g	11.19 g	5.56 g	11.17 g	13.44 g	4.07 g	11.57 g	8.76 g	3.55 g	3.39 g	2.61 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.31 g	6.99 g	0.86 g	41.66 g	9.99 g	0.85 g	35.65 g	10.72 g	2.30 g	39.95 g	9.99 g	1.08 g	41.84 g	23.19 g	0.37 g
	Ebéd	Tejfölös burgonyaleves [1,3,7,9,12], Sült debreceni , Lencsefőzelék [1,10,(3,7,12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,9,(3)]			Zöldborsóleves, vajasgaluska [1,3,6,(7)], Húsgombóc[3, (1,7)], Paradicsom mártás [1,9,(3,7)], Főtt burgonya [12], Gyümölcs			Vaníliás almaleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. rizs , Tartármártás [3,7,10,(1)]			Legényfogó leves[1,7,10, (3,12)], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs		
		Energia: 535.74 Kcal / 2,239.39 KJ			Energia: 504.61 Kcal / 2,109.27 KJ			Energia: 558.00 Kcal / 2,332.44 KJ			Energia: 596.15 Kcal / 2,491.91 KJ			Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.24 g	19.06 g	5.88 g	23.81 g	24.30 g	7.55 g	19.48 g	16.94 g	4.44 g	20.22 g	19.46 g	4.22 g	17.25 g	20.24 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.42 g	1.08 g	1.55 g	48.24 g	2.00 g	1.37 g	79.51 g	8.49 g	1.37 g	82.97 g	11.69 g	1.16 g	68.44 g	4.00 g	1.61 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Edámi sajt[7], Jégcsapretek			Briós[1,3,7]			Pogácsa[1,3,7,(6,8,10,11)]		
		Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ			Energia: 229.00 Kcal / 957.22 KJ			Energia: 221.61 Kcal / 926.33 KJ			Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ			Energia: 319.20 Kcal / 1,334.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.24 g	3.36 g	2.62 g	6.84 g	8.22 g	2.86 g	11.22 g	10.59 g	6.18 g	3.30 g	1.77 g	0.87 g	7.60 g	16.00 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.36 g	11.80 g	0.70 g	29.78 g	0.00 g	1.26 g	19.17 g	0.00 g	0.97 g	18.27 g	5.73 g	0.28 g	36.80 g	1.44 g	1.76 g

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

