



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Forralt tej [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[4,10,(6,12)], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Kakaó 2 dl [7,(1,5)]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 320.04 Kcal / 1,337.77 KJ	Energia: 355.11 Kcal / 1,484.36 KJ	Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 KJ	Energia: 347.73 Kcal / 1,453.51 KJ	Energia: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.93 g 7.70 g 2.11 g	10.48 g 10.13 g 3.58 g	11.82 g 12.67 g 3.42 g	10.81 g 11.79 g 4.15 g	6.20 g 7.05 g 2.41 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.40 g 15.12 g 0.54 g	54.94 g 16.20 g 0.74 g	45.05 g 14.99 g 0.96 g	48.94 g 11.49 g 0.93 g	41.69 g 12.15 g 0.76 g
		Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]	Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli tejfőllel[7,(1,3)]	Zöldségleves , Paradicsomos káposzta[1,(3,7)], Húsgombóc (1,3,7), Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), Makaróni[1]	Ragu leves, Tejberizs [7], kakaószóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ	Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ	Energia: 790.19 Kcal / 3,302.99 KJ	Energia: 591.63 Kcal / 2,473.01 KJ	Energia: 853.12 Kcal / 3,566.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.02 g 14.08 g 2.63 g	42.72 g 26.24 g 7.06 g	26.85 g 20.98 g 3.70 g	31.26 g 17.22 g 5.05 g	27.57 g 16.50 g 5.67 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.32 g 6.50 g 3.40 g	69.10 g 0.00 g 1.25 g	121.41 g 14.99 g 2.36 g	84.23 g 17.48 g 1.32 g	146.70 g 45.61 g 2.06 g
		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott [6], Kígyóborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eidámi sajt[7], Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 264.19 Kcal / 1,104.31 KJ	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ	Energia: 240.69 Kcal / 1,006.08 KJ	Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ	Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.50 g 13.01 g 2.11 g	5.98 g 10.44 g 3.61 g	7.12 g 10.26 g 3.90 g	5.43 g 9.14 g 2.71 g	7.75 g 4.05 g 2.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.39 g 0.00 g 1.10 g	29.53 g 0.00 g 0.86 g	29.54 g 0.00 g 0.74 g	29.45 g 0.00 g 0.70 g	43.19 g 8.50 g 0.71 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eperlekvár(12), Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém Tej[4,10,(6,12)], Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kenőmáj[6,10], Mézes tea		
		Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24 KJ			Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ			Energia: 262.15 Kcal / 1,095.79 KJ			Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ			Energia: 246.68 Kcal / 1,031.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		4.64 g	7.48 g	2.11 g	4.45 g	7.45 g	2.11 g	9.21 g	8.34 g	2.28 g	4.54 g	7.48 g	2.12 g	6.18 g	5.84 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.46 g	21.25 g	0.50 g	54.70 g	25.19 g	0.50 g	37.02 g	6.99 g	0.77 g	37.24 g	6.99 g	0.50 g	41.93 g	12.15 g	0.74 g
	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]			Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli * (1,3,7,12)			Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), orsó téstával [1]			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószórattal (1,5), Alma		
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ			Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ			Energia: 910.97 Kcal / 3,807.85 KJ			Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 KJ			Energia: 784.01 Kcal / 3,277.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		25.02 g	14.08 g	2.63 g	39.19 g	15.94 g	3.38 g	27.32 g	30.92 g	7.24 g	30.46 g	20.91 g	5.34 g	16.31 g	15.15 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.32 g	6.50 g	3.40 g	66.95 g	0.00 g	1.51 g	128.63 g	14.99 g	3.18 g	92.98 g	17.48 g	0.88 g	145.05 g	36.62 g	1.34 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Sertés párizsi (1,6,7,10), Kígyóborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)		
		Energia: 318.07 Kcal / 1,329.53 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ			Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		8.08 g	18.25 g	6.51 g	5.60 g	9.45 g	3.12 g	4.79 g	14.52 g	4.02 g	6.86 g	11.09 g	3.49 g	4.67 g	7.43 g	2.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.24 g	0.00 g	1.31 g	29.89 g	0.00 g	0.75 g	30.71 g	0.00 g	0.60 g	29.58 g	0.00 g	0.97 g	45.40 g	16.20 g	0.52 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[4, 10,(6,12)], Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea		
		Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 KJ			Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ			Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 273.78 Kcal / 1,144.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.00 g	7.71 g	2.11 g	4.45 g	7.45 g	2.11 g	11.63 g	12.63 g	3.42 g	4.67 g	7.51 g	2.12 g	6.23 g	7.05 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.40 g	12.12 g	0.54 g	54.70 g	25.19 g	0.50 g	39.05 g	8.99 g	0.96 g	39.70 g	8.99 g	0.50 g	45.90 g	16.20 g	0.76 g
	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]			Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli * (1,3,7,12)			Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1,(3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), orsó téstával [1]			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ			Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ			Energia: 910.97 Kcal / 3,807.85 KJ			Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 KJ			Energia: 922.79 Kcal / 3,857.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.02 g	14.08 g	2.63 g	39.19 g	15.94 g	3.38 g	27.32 g	30.92 g	7.24 g	30.46 g	20.91 g	5.34 g	20.57 g	15.58 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.32 g	6.50 g	3.40 g	66.95 g	0.00 g	1.51 g	128.63 g	14.99 g	3.18 g	92.98 g	17.48 g	0.88 g	174.21 g	36.62 g	1.74 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)		
		Energia: 432.65 Kcal / 1,808.48 KJ			Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 KJ			Energia: 319.76 Kcal / 1,336.60 KJ			Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.78 g	29.06 g	10.91 g	6.37 g	10.47 g	3.62 g	12.95 g	15.95 g	7.47 g	8.88 g	14.25 g	4.51 g	4.67 g	7.43 g	2.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.11 g	0.00 g	2.11 g	30.49 g	0.00 g	0.88 g	30.58 g	0.00 g	1.23 g	30.18 g	0.00 g	1.31 g	45.40 g	16.20 g	0.52 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Margarin (7), Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém[7], Forralt tej [7]			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm.[4,10,(6,12)], Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj [7], Kakaó 2 dl [7,(1,5)]			Gluténm. kenyér, Kenőmájas [6,10], Mézes tea		
		Energia: 334.92 Kcal / 1,399.97 KJ			Energia: 355.26 Kcal / 1,484.99 KJ			Energia: 322.57 Kcal / 1,348.34 KJ			Energia: 393.72 Kcal / 1,645.75 KJ			Energia: 307.10 Kcal / 1,283.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.25 g	7.99 g	1.62 g	7.96 g	14.81 g	5.06 g	5.54 g	13.63 g	2.79 g	5.96 g	16.08 g	5.88 g	2.51 g	11.13 g	2.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.95 g	18.37 g	0.14 g	46.75 g	3.25 g	0.31 g	43.61 g	10.24 g	0.41 g	55.33 g	14.74 g	0.25 g	48.52 g	15.40 g	0.38 g
	Ebéd	Hamis gulyásleves[12, (1,3,7)], Szerb rizseshús (1,3,7), Csalamádé[10,15, (12)]			Sárgaborsó krémleves (1,3,7), Rakott brokkoli tejföllel[7,(1,3)]			Zöldségleves , Paradicsomos káposzta(1,3,7), Húsgombóc [3,(1,7)], Szilva			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt (1,3,7), Gluténmentes orsó[3]			Ragu leves, Tejberizs [7], kakaósóráttal (1,5), Alma		
		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ			Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ			Energia: 554.36 Kcal / 2,317.22 KJ			Energia: 669.89 Kcal / 2,800.14 KJ			Energia: 714.34 Kcal / 2,985.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.02 g	14.08 g	2.63 g	42.72 g	26.24 g	7.06 g	19.91 g	28.07 g	6.71 g	25.26 g	19.92 g	5.49 g	23.31 g	16.07 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.32 g	6.50 g	3.40 g	69.10 g	0.00 g	1.25 g	53.76 g	0.00 g	2.47 g	100.98 g	17.48 g	1.37 g	117.54 g	45.61 g	1.66 g
	Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt[7], Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Baromfi párizsi (7)			Abonett[6,(5)], Gyümölcsjoghurt[7]		
		Energia: 181.96 Kcal / 760.59 KJ			Energia: 123.96 Kcal / 518.15 KJ			Energia: 216.72 Kcal / 905.89 KJ			Energia: 122.13 Kcal / 510.50 KJ			Energia: 138.40 Kcal / 578.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.44 g	12.88 g	1.95 g	2.84 g	9.35 g	2.97 g	9.37 g	15.69 g	7.29 g	1.97 g	8.91 g	2.53 g	4.99 g	3.95 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		11.23 g	0.00 g	0.70 g	6.73 g	0.00 g	0.43 g	8.45 g	0.00 g	0.83 g	7.62 g	0.00 g	0.30 g	20.03 g	8.50 g	0.39 g

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

