



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Tejeskávét[1,7]	Kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)], Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi(1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika[3], Mézes tea
		Energia: 182.77 Kcal / 763.98 KJ	Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 KJ	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ	Energia: 351.22 Kcal / 1,468.10 KJ	Energia: 197.10 Kcal / 823.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.33 g5.15 g2.17 g	9.99 g7.40 g3.64 g	8.27 g3.43 g0.62 g	13.73 g10.05 g4.46 g	5.57 g4.57 g1.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.18 g6.99 g0.86 g	38.77 g9.99 g0.57 g	29.08 g6.99 g0.80 g	49.05 g9.99 g1.67 g	30.81 g12.15 g0.49 g
	Ebéd	Hamis gulyásleves[1,3,12,(7)], Tökfőzelék [1,7,(3)], Csirke nuggets[1,3], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves metélttel [1,(3,7)], Paprikás burgonya [12, (1,3,7)], Cékla, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves[1,3], Húsgombóc[3,(1,7)], Paradicsomos káposzta[1,(3,7)], Túró rudi[6,7,(5,8)], Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Sütőben sült rántott hal[1,3,4], Majonézes burgonyasaláta[3,7,10,12,(1)]	Tárkonyos raguleves[1,7], Tejberizs kakaós szóráttal[7, (1,5)], Gyümölcs
		Energia: 486.04 Kcal / 2,031.65 KJ	Energia: 530.13 Kcal / 2,215.94 KJ	Energia: 538.38 Kcal / 2,250.43 KJ	Energia: 582.06 Kcal / 2,433.01 KJ	Energia: 556.18 Kcal / 2,324.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.06 g16.62 g3.13 g	18.56 g13.83 g3.03 g	19.04 g23.01 g8.83 g	19.01 g27.58 g5.23 g	18.48 g16.03 g5.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.69 g2.50 g1.11 g	80.81 g6.95 g2.38 g	62.24 g5.99 g1.25 g	61.79 g10.49 g1.04 g	83.40 g25.97 g0.91 g
	Uzsonna	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Kockasajt [7, (1)]	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Magyaros sajtkrém házi[7,(1,3)], Jégcsapretek
		Energia: 162.97 Kcal / 681.21 KJ	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 163.22 Kcal / 682.26 KJ	Energia: 201.75 Kcal / 843.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.21 g4.33 g2.67 g	4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	3.75 g5.52 g2.38 g	7.34 g4.60 g2.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.65 g0.45 g1.24 g	22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	24.35 g5.00 g0.15 g	30.16 g0.30 g1.06 g

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

