



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(05558) ÉT.Óvoda 4- 6 év	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Tejeskávé [1,7]	Kenyer[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)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika[3], Mézes tea	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 176.77 Kcal / 738.90 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: 198.70 Kcal / 830.57 KJ	Energia: 238.26 Kcal / 995.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.61 g 5.39 g 2.21 g	9.99 g 7.40 g 3.64 g	8.27 g 3.43 g 0.62 g	13.73 g 10.05 g 4.46 g	5.45 g 4.29 g 1.66 g	6.16 g 10.37 g 3.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.38 g 6.99 g 0.57 g	38.77 g 9.99 g 0.57 g	29.08 g 6.99 g 0.80 g	49.05 g 9.99 g 1.67 g	32.41 g 12.15 g 0.74 g	29.37 g 6.99 g 1.14 g
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)]	Zöldbableves csipetkével [1,3,(7)], Bolognai spagetti reszelt sajttal [1,7,9,(3)]	Vajas galuskaleves [1,3,6,9,(7)], Sólet kolbással[1,(3,7)], Túró rudi[6,7,(5,8)], Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Brokkolikrémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé(1,3,7), Rizi-bizi , Savanyú[10, (12)]	Gulyásleves [1,3,12,(7)], Tejbegríz kakaósóráttal [1,7,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyer[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Bugaci grízgaluska leves [1,3,7,12], Paprikás burgonya [12,(1,3,7)], Cékla[15], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 518.04 Kcal / 2,165.41 KJ	Energia: 475.10 Kcal / 1,985.92 KJ	Energia: 527.46 Kcal / 2,204.78 KJ	Energia: 508.31 Kcal / 2,124.74 KJ	Energia: 542.11 Kcal / 2,266.02 KJ	Energia: 511.88 Kcal / 2,139.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.20 g 23.33 g 4.04 g	21.52 g 22.21 g 6.96 g	21.92 g 19.20 g 8.33 g	25.68 g 15.99 g 2.85 g	21.60 g 8.08 g 2.88 g	16.84 g 15.86 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.62 g 4.61 g 1.27 g	47.88 g 2.00 g 1.00 g	65.69 g 0.05 g 1.73 g	62.90 g 2.02 g 2.46 g	93.49 g 27.17 g 1.20 g	70.71 g 0.00 g 2.02 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	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]
		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	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.21 g 4.33 g 2.67 g	4.55 g 8.00 g 4.40 g	3.15 g 12.00 g 6.50 g	3.75 g 5.52 g 2.38 g	7.34 g 4.60 g 2.84 g	3.90 g 11.40 g 6.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.65 g 0.45 g 1.24 g	22.50 g 6.00 g 0.50 g	30.00 g 13.50 g 0.40 g	24.35 g 5.00 g 0.15 g	30.16 g 0.30 g 1.06 g	27.60 g 3.30 g 0.60 g

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

