



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 267.94 Kcal / 1,119.99 KJ	Energia: 340.64 Kcal / 1,423.88 KJ	Energia: 193.06 Kcal / 806.99 KJ	Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 193.85 Kcal / 810.29 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.13 g11.15 g6.46 g	11.51 g9.05 g3.77 g	5.78 g6.06 g2.30 g	12.77 g6.30 g2.90 g	6.03 g2.97 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.48 g8.99 g1.10 g	51.89 g11.49 g0.68 g	27.72 g8.99 g0.77 g	39.16 g9.99 g1.07 g	34.38 g8.99 g0.64 g
	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsós csirkemell[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti másképp, reszelt sajt[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Főtt tojás [3], Sóska mártás [1,7], Főtt burgonya [12], Gyümölcs	Gyümölcseleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Kukoricás rizs (9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Bojtárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 501.69 Kcal / 2,097.06 KJ	Energia: 519.52 Kcal / 2,171.59 KJ	Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 528.76 Kcal / 2,210.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.89 g13.82 g2.32 g	23.39 g19.29 g5.16 g	17.54 g12.71 g3.03 g	12.55 g20.17 g5.47 g	13.05 g16.91 g5.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68.29 g0.00 g0.82 g	63.97 g5.49 g2.10 g	95.89 g16.98 g1.28 g	72.95 g8.19 g1.04 g	76.38 g42.02 g1.37 g
	Uzsonna	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Soproni felvágott	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Póréhagymás sajtkrém[7]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ	Energia: 160.80 Kcal / 672.14 KJ	Energia: 184.20 Kcal / 769.96 KJ	Energia: 196.94 Kcal / 823.21 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.58 g9.60 g5.22 g	5.65 g6.40 g2.66 g	5.86 g2.60 g2.12 g	6.71 g6.86 g4.19 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.20 g3.94 g1.20 g	19.06 g0.00 g0.81 g	33.40 g11.23 g0.69 g	27.04 g0.13 g1.06 g	18.00 g0.75 g0.90 g

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

