



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|---|--|---|---|-----------------------------------|--|--|--|----------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--------|--------|
| (05558) ÉT.Óvoda 4-6 év | Tízórai | Kenyér, Kedvenc ízek májas, Zöldpaprika, Meggyes tea | | | Kalács, Forralt tej | | | Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea | | | Zsemle , Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó | | | Kenyér, Magyaros vajkrém, Gyümölcs tea kf. | | |
| | | Energia: 156.36 Kcal / 653.58 KJ | | | Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ | | | Energia: 235.16 Kcal / 982.97 KJ | | | Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 KJ | | | Energia: 170.76 Kcal / 713.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.52 g | 1.10 g | 0.34 g | 10.90 g | 9.25 g | 3.58 g | 12.28 g | 7.90 g | 4.54 g | 10.98 g | 13.01 g | 5.36 g | 3.50 g | 4.42 g | 2.09 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 30.67 g | 6.99 g | 0.41 g | 38.60 g | 4.05 g | 0.62 g | 28.03 g | 6.99 g | 1.61 g | 45.36 g | 7.00 g | 1.07 g | 28.55 g | 6.99 g | 0.60 g | |
| | 1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | | 1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12) | | | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12) | | | 1,7,(5) | | | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12) | | | |
| | Ebéd | Grízgaluska leves, Temesvári sertéstokány, Petr. rizs | | | Karfioleves kiscsillag, Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt | | | Gombakrémleves kenyérkockával, Kelkáposzta főzelék , Egybevagdalt, Cerix, Kenyér | | | Zelleres paradicsomleves, Rántott sajt , Párolt rizs , Tartármártás | | | Tordai betyárleves, Szilvalekváros derelye fahéjas szóráttal, Gyümölcs, Kenyér | | |
| | | Energia: 528.36 Kcal / 2,208.54 KJ | | | Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 KJ | | | Energia: 559.69 Kcal / 2,339.50 KJ | | | Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ | | | Energia: 500.21 Kcal / 2,090.88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18.17 g | 24.26 g | 6.61 g | 24.72 g | 17.70 g | 4.49 g | 26.10 g | 18.64 g | 5.24 g | 13.74 g | 20.22 g | 5.20 g | 16.74 g | 6.69 g | 1.70 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58.49 g | 0.00 g | 0.51 g | 52.21 g | 3.00 g | 0.95 g | 69.60 g | 8.28 g | 1.07 g | 77.15 g | 8.24 g | 1.04 g | 87.77 g | 22.68 g | 1.30 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,4,7,(3) | | | 1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11) | | | 1,3,7,9,10,(6) | | | 1,3,7,12,(5),(6),(8),(9),(10),(11) | | | | |
| Uzsonna | Zsemle , Vaníliás túrókrém | | | Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóborka | | | Kakaós csiga | | | Kenyér, Margarin Light, Gépsonka | | | Kifli, Puding dobozos | | | |
| | Energia: 215.73 Kcal / 901.75 KJ | | | Energia: 171.25 Kcal / 715.83 KJ | | | Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ | | | Energia: 137.80 Kcal / 576.00 KJ | | | Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 9.21 g | 3.77 g | 1.96 g | 6.06 g | 4.91 g | 1.77 g | 2.28 g | 9.60 g | 4.40 g | 6.45 g | 3.50 g | 1.46 g | 6.70 g | 5.30 g | 2.85 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 34.56 g | 4.50 g | 0.86 g | 24.20 g | 0.00 g | 0.84 g | 19.60 g | 6.80 g | 0.33 g | 19.04 g | 0.06 g | 0.85 g | 41.12 g | 13.26 g | 0.75 g | | |
| 1,7 | | | 1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | | 1,3,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12) | | | 1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | | 1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12) | | | | |

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

