



# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

(00164) Olajos  
mag lencse 3\*  
Óvi

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>		Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Forralt tej			Zsemle, Halkrém, Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Kakaó 2 dl			Zsemle, Szárnyas májas, Mézes tea			
		Energia: 302.24 Kcal / 1,263.36 KJ			Energia: 355.11 Kcal / 1,484.36 KJ			Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 KJ			Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ			Energia: 269.94 Kcal / 1,128.35 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.64 g	7.58 g	2.11 g	10.48 g	10.13 g	3.58 g	11.82 g	12.67 g	3.42 g	9.71 g	9.81 g	3.40 g	6.24 g	7.05 g	2.41 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		53.20 g	22.39 g	0.50 g	54.94 g	16.20 g	0.74 g	45.05 g	14.99 g	0.96 g	49.13 g	11.50 g	0.71 g	44.74 g	14.68 g	0.76 g	
		1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>		Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús , Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banán, Zsemle			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Makaróni			Ragu leves, Tejberizs , kakaósörattal , Alma, Zsemle		
			Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 KJ			Energia: 554.27 Kcal / 2,316.85 KJ			Energia: 856.65 Kcal / 3,580.80 KJ			Energia: 591.63 Kcal / 2,473.01 KJ			Energia: 850.50 Kcal / 3,555.09 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.78 g	23.34 g	6.47 g	25.05 g	29.16 g	6.88 g	31.26 g	17.22 g	5.05 g	27.37 g	17.68 g	6.11 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.51 g	5.59 g	3.30 g	55.63 g	0.16 g	1.84 g	121.35 g	14.99 g	2.36 g	84.23 g	17.48 g	1.32 g	143.69 g	45.62 g	1.88 g		
	12,(1),(3),(7)			7,12,(1),(3)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(7)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>		Zsemle, Kockasajt , Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Eidámi sajt, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Kígyóuborka			Zsemle, Gyümölcsjoghurt			
		Energia: 174.54 Kcal / 729.58 KJ			Energia: 270.95 Kcal / 1,132.57 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.01 g	3.24 g	2.11 g	6.49 g	13.92 g	4.75 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	
	30.15 g	0.90 g	0.96 g	29.71 g	0.06 g	0.98 g	29.54 g	0.00 g	0.74 g	29.45 g	0.09 g	0.70 g	43.19 g	8.12 g	0.71 g		
	1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00210) Tej- kókus- (kárminsav)</b>	<b>Tízórai</b>	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Tea			Zsemle, Halkrém Tejm., Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Tea			Zsemle, Minimargarin, Főtt tojás szeletek, Mézes tea		
		Energia: 302.24 Kcal / 1,263.36 KJ			Energia: 270.81 Kcal / 1,131.99 KJ			Energia: 273.37 Kcal / 1,142.69 KJ			Energia: 207.57 Kcal / 867.64 KJ			Energia: 281.80 Kcal / 1,177.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.58 g	2.11 g	4.96 g	7.63 g	2.11 g	8.19 g	6.58 g	1.81 g	4.98 g	7.65 g	2.11 g	5.81 g	8.65 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.20 g	22.39 g	0.50 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g	44.79 g	14.99 g	0.68 g	29.60 g	0.00 g	0.50 g	44.46 g	14.58 g	1.03 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús , Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves , grízgaluskával , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banán, Zsemle			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Makaróni			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma		
		Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 KJ			Energia: 491.27 Kcal / 2,053.51 KJ			Energia: 914.74 Kcal / 3,823.61 KJ			Energia: 591.63 Kcal / 2,473.01 KJ			Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.35 g	17.27 g	3.60 g	27.31 g	31.39 g	7.30 g	31.26 g	17.22 g	5.05 g	16.51 g	16.35 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.51 g	5.59 g	3.30 g	54.76 g	0.16 g	2.13 g	128.53 g	14.99 g	3.18 g	84.23 g	17.48 g	1.32 g	150.91 g	41.63 g	1.16 g		
12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(7)			(1),(5)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ			Energia: 270.95 Kcal / 1,132.57 KJ			Energia: 227.10 Kcal / 949.28 KJ			Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.98 g	10.44 g	3.61 g	6.49 g	13.92 g	4.75 g	5.55 g	9.45 g	2.86 g	5.43 g	9.14 g	2.71 g	4.38 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.53 g	0.00 g	0.86 g	29.71 g	0.06 g	0.98 g	29.59 g	0.00 g	0.72 g	29.45 g	0.09 g	0.70 g	45.33 g	13.58 g	0.51 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05602) ÉT. Tejmentes Óvi</b>	<b>Tízórai</b>	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle, Halkrém Tejm., Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 282.16 Kcal / 1,179.43 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.58 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
	48.20 g	17.39 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	12.25 g	0.74 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús , Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves , grízgaluskával , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Banán, Zsemle			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Orsó tészta			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószórával , Alma		
		Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 KJ			Energia: 491.27 Kcal / 2,053.51 KJ			Energia: 915.17 Kcal / 3,825.41 KJ			Energia: 660.32 Kcal / 2,760.14 KJ			Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.35 g	17.27 g	3.60 g	27.32 g	31.39 g	7.30 g	30.46 g	20.45 g	5.29 g	16.51 g	16.35 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.51 g	5.59 g	3.30 g	54.76 g	0.16 g	2.13 g	128.63 g	14.99 g	2.59 g	92.98 g	17.48 g	0.63 g	150.91 g	41.63 g	1.16 g		
12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(7)			(1),(5)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Sertés párizsi, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 253.44 Kcal / 1,059.38 KJ			Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.68 g	11.45 g	4.11 g	6.30 g	12.85 g	4.32 g	6.92 g	11.49 g	3.61 g	6.86 g	11.09 g	3.49 g	4.38 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.86 g	0.00 g	0.99 g	30.08 g	0.05 g	0.91 g	30.22 g	0.00 g	0.94 g	29.58 g	0.00 g	0.97 g	45.33 g	13.58 g	0.51 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Tízórai</b>	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém, Forralt tej			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj, Kakaó 2 dl			Gluténm. kenyér, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 342.58 Kcal / 1,431.98 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.97 g	12.87 g	2.62 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
	54.79 g	19.41 g	0.14 g	46.75 g	2.02 g	0.31 g	43.61 g	9.01 g	0.41 g	55.33 g	13.52 g	0.25 g	48.52 g	14.27 g	0.38 g	
	7			4,10,(6),(12)			7,(1),(5)			6,10						
	<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús, Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Banán			Gyümölcsleves, Csirke pörkölt, Gluténmentes orsó			Ragu leves, Tejberizs, kakaószóráttal, Alma		
		Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 Kj			Energia: 554.27 Kcal / 2,316.85 Kj			Energia: 661.83 Kcal / 2,766.45 Kj			Energia: 669.89 Kcal / 2,800.14 Kj			Energia: 711.72 Kcal / 2,974.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.78 g	23.34 g	6.47 g	21.23 g	28.54 g	6.77 g	25.26 g	19.92 g	5.49 g	23.11 g	17.25 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.51 g	5.59 g	3.30 g	55.63 g	0.16 g	1.84 g	78.27 g	0.00 g	1.95 g	100.98 g	17.48 g	1.37 g	114.53 g	45.62 g	1.48 g		
12,(1),(3),(7)			7,12,(1),(3)			3,(1),(7)			3,(1),(7)			7,(1),(5)				
<b>Uzsonna</b>	Hamlett, Kockasajt, Kígyóuborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Baromfi párizsi			Abonett, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 75.22 Kcal / 314.42 Kj			Energia: 157.66 Kcal / 659.02 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.70 g	3.02 g	1.93 g	3.54 g	12.75 g	4.17 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	
8.57 g	0.90 g	0.57 g	6.92 g	0.05 g	0.59 g	8.45 g	0.00 g	0.83 g	7.62 g	0.09 g	0.30 g	20.03 g	8.12 g	0.39 g		
7,(1)			6,(5)			7			(7)			6,7,(5)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05621) Ét. glutén-tej diéta</b>	<b>Tízórai</b>	Gluténm. kenyér, Margarin Light, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Miniméz, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Halkrém Tej., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Mézes tea		
		Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ			Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 398.81 Kcal / 1,667.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.03 g	7.88 g	1.62 g	0.75 g	12.73 g	2.62 g	4.33 g	11.83 g	2.32 g	0.97 g	12.79 g	2.62 g	1.09 g	19.79 g	4.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.75 g 21.41 g 0.10 g			59.23 g 25.21 g 0.14 g			45.38 g 11.01 g 0.32 g			43.19 g 9.01 g 0.14 g			53.21 g 18.22 g 0.24 g			
	(7)						4,10,(6),(12)									
	<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús, Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Banán			Alma-meggyleves, Csirke pörkölt, Gluténmentes orsó			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel, kakaószóráttal, Alma		
		Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 KJ			Energia: 491.27 Kcal / 2,053.51 KJ			Energia: 672.33 Kcal / 2,810.34 KJ			Energia: 672.99 Kcal / 2,813.10 KJ			Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.35 g	17.27 g	3.60 g	21.36 g	28.55 g	6.77 g	25.05 g	19.35 g	4.93 g	16.51 g	16.35 g	4.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
88.51 g 5.59 g 3.30 g			54.76 g 0.16 g 2.13 g			80.69 g 0.00 g 1.96 g			102.14 g 19.98 g 1.61 g			150.91 g 41.63 g 1.16 g				
12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			3,(1),(7)			3,(1),(7)			(1),(5)				
<b>Uzsonna</b>	Hamlett, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Lilahagyma			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóborka, Baromfi párizsi			Abonett, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 172.59 Kcal / 721.43 KJ			Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 122.13 Kcal / 510.50 KJ			Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.32 g	13.22 g	4.93 g	3.68 g	12.76 g	4.16 g	3.46 g	11.26 g	3.43 g	1.97 g	8.91 g	2.53 g	1.62 g	7.33 g	1.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
8.19 g 0.00 g 0.83 g			8.88 g 0.05 g 0.59 g			8.39 g 0.00 g 0.54 g			7.62 g 0.09 g 0.30 g			22.17 g 13.58 g 0.19 g				
6			6,(5)						(7)			6,(5),(12)				





# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05658) Ét. laktózmentes *</b>	<b>Tizórai</b>	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle, Halkrém Tejm., Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 282.16 Kcal / 1,179.43 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.58 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
	48.20 g	17.39 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	12.25 g	0.74 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Bácskai rizseshús , Savanyú			Karotta krémleves, Rakott karfiol *			Zöldségleves , grízgaluskával , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Banán, Zsemle			Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Orsó tészta			Ragu leves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma		
		Energia: 570.76 Kcal / 2,385.78 KJ			Energia: 491.27 Kcal / 2,053.51 KJ			Energia: 915.17 Kcal / 3,825.41 KJ			Energia: 660.32 Kcal / 2,760.14 KJ			Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.94 g	13.28 g	2.28 g	28.35 g	17.27 g	3.60 g	27.32 g	31.39 g	7.30 g	30.46 g	20.45 g	5.29 g	16.51 g	16.35 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.51 g	5.59 g	3.30 g	54.76 g	0.16 g	2.13 g	128.63 g	14.99 g	2.59 g	92.98 g	17.48 g	0.63 g	150.91 g	41.63 g	1.16 g		
12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(7)			(1),(5)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Laktózmentes sajt, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi , Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 317.80 Kcal / 1,328.40 KJ			Energia: 245.27 Kcal / 1,025.23 KJ			Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.68 g	11.45 g	4.11 g	6.30 g	12.85 g	4.32 g	12.83 g	15.92 g	7.47 g	6.68 g	10.85 g	3.31 g	4.38 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.86 g	0.00 g	0.99 g	30.08 g	0.05 g	0.91 g	30.28 g	0.00 g	1.23 g	29.86 g	0.18 g	0.91 g	45.33 g	13.58 g	0.51 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

