



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér, Margarin Light, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Egyenes kifli, Magvas vajkrém, Forralt tej			Kenyér, Tonhalkrém, Gyümölcs tea kf.			Fonott kalács, Kakaó			Kenyér, Szárnyas májas, Mézes tea		
		Energia: 234.84 Kcal / 981.63 KJ			Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ			Energia: 180.52 Kcal / 754.57 KJ			Energia: 290.78 Kcal / 1,215.46 KJ			Energia: 197.65 Kcal / 826.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.07 g	3.60 g	1.55 g	11.81 g	12.98 g	5.30 g	8.03 g	3.37 g	0.62 g	10.34 g	8.79 g	3.08 g	4.71 g	5.56 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.50 g	17.39 g	0.84 g	36.27 g	0.27 g	0.95 g	28.48 g	6.99 g	0.80 g	41.49 g	9.80 g	0.64 g	30.96 g	12.23 g	0.58 g	
	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11),(12)			1,3,7,(5)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék , Csirke nuggets, Kenyér			Karotta krémleves gyönggyel , Csirke apró sajt mártásban, Tört burgonya			Grízgaluska leves, Húsgombóc, Paradicsomos káposzta, Túró rudi, Kenyér			Gyümölcsleves , Csirkepaprikás, Tészta köret kagyló			Sertés raguleves, Tejberizs kakaós szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 509.05 Kcal / 2,127.83 KJ			Energia: 494.21 Kcal / 2,065.80 KJ			Energia: 534.35 Kcal / 2,233.58 KJ			Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 KJ			Energia: 499.27 Kcal / 2,086.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	17.74 g	3.14 g	25.89 g	20.09 g	6.69 g	20.88 g	19.76 g	7.01 g	24.51 g	16.24 g	4.08 g	16.60 g	14.97 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.60 g	3.50 g	0.94 g	50.84 g	1.00 g	0.99 g	66.69 g	19.49 g	0.75 g	70.64 g	12.49 g	0.62 g	72.73 g	25.98 g	0.49 g		
1,3,7,12,(5),(6),(8),(9),(10),(11)			1,3,6,7,12			1,3,(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3)			1,7,(5)				
Uzsonna	R. zsemle, Kockasajt, Kígyóuborka			Kenyér, Margarin Light, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle , Margarin Light, Edámi sajt, Zöldpaprika			Kenyér, Margarin Light, Baromfi párizsi , Kígyóuborka			R. zsemle, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 172.85 Kcal / 722.51 KJ			Energia: 145.57 Kcal / 608.48 KJ			Energia: 274.52 Kcal / 1,147.49 KJ			Energia: 157.35 Kcal / 657.72 KJ			Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.01 g	5.87 g	3.55 g	4.37 g	5.32 g	2.21 g	13.19 g	10.42 g	6.12 g	5.65 g	6.02 g	2.30 g	6.45 g	4.22 g	2.08 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.39 g	1.44 g	0.85 g	19.11 g	0.03 g	0.58 g	30.27 g	0.00 g	1.51 g	19.06 g	0.18 g	0.78 g	34.43 g	8.12 g	0.87 g		
1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

