



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	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: 232.68 Kcal / 972.60 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	6.20 g	4.12 g	1.87 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	42.29 g	12.15 g	0.84 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,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Zöldségleves, Sárgaborsó főzelék , Leccsós pulykaragu , Zsemle			Gombakrémleves, kölesgolyóval, Bolognai spagetti tejm.			Karalábéleves , Majorannás aprópecsenye, Tört burgonya , Vitamin saláta, Nektarin			Paradicsomleves, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Palócleves gulyásleves , Mákos metélt , Gyümölcs, Zsemle		
		Energia: 650.29 Kcal / 2,718.21 KJ			Energia: 559.48 Kcal / 2,338.63 KJ			Energia: 594.60 Kcal / 2,485.43 KJ			Energia: 714.14 Kcal / 2,985.11 KJ			Energia: 798.94 Kcal / 3,339.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.90 g	13.22 g	2.32 g	31.04 g	15.55 g	2.91 g	29.63 g	16.91 g	2.76 g	27.57 g	22.05 g	3.30 g	30.60 g	17.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.07 g	0.00 g	2.82 g	75.34 g	4.03 g	2.37 g	81.43 g	2.50 g	2.51 g	106.04 g	24.98 g	2.66 g	129.58 g	19.98 g	2.37 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,12,(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,4,(3),(6),(7),(9),(10),(11)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, 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: 253.44 Kcal / 1,059.38 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	6.92 g	11.49 g	3.61 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	30.22 g	0.00 g	0.94 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,(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 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém, Forralt tej			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj , Kakaó			Gluténm. kenyér, Kenőmájas, 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: 405.16 Kcal / 1,693.57 Kj			Energia: 293.10 Kcal / 1,225.16 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	6.47 g	18.45 g	6.00 g	2.53 g	9.41 g	2.38 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			51.63 g 9.02 g 0.27 g			48.88 g 14.17 g 0.48 g			
	7			7			4,10,(6),(12)			7,(1),(5)						
	Ebéd	Zöldségleves, Sárgaborsó főzelék , Lecsós pulykaragu			Gombakrémleves, kölesgolyóval, Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt			Karalábéleves , Majorannás aprópecsenye, Tört burgonya , Vitamin saláta, Nektarin			Paradicsomleves, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Palócleves gulyásleves , Mákos metélt , Gyümölcs		
		Energia: 511.51 Kcal / 2,138.11 Kj			Energia: 670.73 Kcal / 2,803.65 Kj			Energia: 594.60 Kcal / 2,485.43 Kj			Energia: 714.14 Kcal / 2,985.11 Kj			Energia: 702.08 Kcal / 2,934.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.64 g	12.79 g	2.11 g	31.56 g	22.30 g	7.01 g	29.63 g	16.91 g	2.76 g	27.57 g	22.05 g	3.30 g	22.82 g	19.10 g	4.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.91 g 0.00 g 2.42 g			84.95 g 4.03 g 2.94 g			81.43 g 2.50 g 2.51 g			106.04 g 24.98 g 2.66 g			108.62 g 19.98 g 2.26 g				
12,(1),(3),(7)			7,12,(1),(3)			12,(1),(3),(7)			1,4,(3),(6),(7),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Kockasajt , Kígyóuborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Baromfi párizsi , Kígyóuborka			Abonett, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 75.22 Kcal / 314.42 Kj			Energia: 157.66 Kcal / 659.02 Kj			Energia: 216.72 Kcal / 905.89 Kj			Energia: 144.19 Kcal / 602.71 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	3.22 g	10.62 g	3.13 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			8.03 g 0.18 g 0.51 g			20.03 g 8.12 g 0.39 g				
7,(1)			6,(5)			7						6,7,(5)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Margarin Light, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Miniméz, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Halkrém Tej., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Kenőmájas, Citromos tea			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: 272.86 Kcal / 1,140.55 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	2.47 g	9.41 g	2.38 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			43.85 g 9.01 g 0.48 g			53.21 g 18.22 g 0.24 g			
	(7)						4,10,(6),(12)									
	Ebéd	Zöldségleves, Sárgaborsó főzelék, Lecsós pulykaragu			Gombakrémleves, kölesgolyóval, Bolognai spagetti másképp			Karalábéleves, Majorannás aprópecsenye, Tört burgonya, Vitamin saláta, Nektarin			Paradicsomleves, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Palócleves gulyásleves, Mákos metélt, Gyümölcs		
		Energia: 511.51 Kcal / 2,138.11 KJ			Energia: 579.37 Kcal / 2,421.77 KJ			Energia: 594.60 Kcal / 2,485.43 KJ			Energia: 714.14 Kcal / 2,985.11 KJ			Energia: 702.08 Kcal / 2,934.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.64 g	12.79 g	2.11 g	24.83 g	16.15 g	3.15 g	29.63 g	16.91 g	2.76 g	27.57 g	22.05 g	3.30 g	22.82 g	19.10 g	4.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.91 g 0.00 g 2.42 g			82.78 g 4.03 g 2.41 g			81.43 g 2.50 g 2.51 g			106.04 g 24.98 g 2.66 g			108.62 g 19.98 g 2.26 g				
12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,4,(3),(6),(7),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Lilahagyma			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Baromfi párizsi, Kígyóborka			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: 144.19 Kcal / 602.71 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	3.22 g	10.62 g	3.13 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			8.03 g 0.18 g 0.51 g			22.17 g 13.58 g 0.19 g				
6			6,(5)									6,(5),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	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: 232.68 Kcal / 972.60 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	6.20 g	4.12 g	1.87 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	42.29 g	12.15 g	0.84 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,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Zöldségleves, Sárgaborsó főzelék, Leccsós pulykaragu, Zsemle			Gombakrémleves, kölesgolyóval, Bolognai spagetti tej.			Karalábéleves, Majorannás aprópecsenye, Tört burgonya, Vitamin saláta, Nektarin			Paradicsomleves, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Palóclevés gulyásleves, Mákos metélt, Gyümölcs, Zsemle		
		Energia: 650.29 Kcal / 2,718.21 KJ			Energia: 559.48 Kcal / 2,338.63 KJ			Energia: 594.60 Kcal / 2,485.43 KJ			Energia: 714.14 Kcal / 2,985.11 KJ			Energia: 798.94 Kcal / 3,339.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.90 g	13.22 g	2.32 g	31.04 g	15.55 g	2.91 g	29.63 g	16.91 g	2.76 g	27.57 g	22.05 g	3.30 g	30.60 g	17.27 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.07 g	0.00 g	2.82 g	75.34 g	4.03 g	2.37 g	81.43 g	2.50 g	2.51 g	106.04 g	24.98 g	2.66 g	129.58 g	19.98 g	2.37 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,12,(3),(7)			12,(1),(3),(7)			1,4,(3),(6),(7),(9),(10),(11)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, 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: 253.44 Kcal / 1,059.38 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	6.92 g	11.49 g	3.61 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	30.22 g	0.00 g	0.94 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,(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)				

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

