



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér, Margarin Light, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Kifli , Magvas vajkrém, Forralt tej			Kenyér, Tonhalkrém, Citromos tea			Fonott kalács, Kakaó			Kenyér, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 194.24 Kcal / 811.92 KJ			Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 148.01 Kcal / 618.68 KJ			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ			Energia: 166.20 Kcal / 694.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.61 g	2.75 g	1.10 g	9.45 g	11.13 g	3.83 g	7.29 g	3.15 g	0.64 g	7.70 g	6.57 g	2.38 g	4.37 g	4.14 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.40 g	17.39 g	0.37 g	24.80 g	0.45 g	0.47 g	21.28 g	6.99 g	0.44 g	33.57 g	7.95 g	0.50 g	26.93 g	12.15 g	0.67 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,4,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,3,7,(5)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Nyári zöldségleves , Húsos zöldséges kuskusz, Vegyes vágott			Gombakrémleves gyönggyel, Bolognai spagetti,másképp r.sajt			Karáléleves vajas galuskával, Sós kamartás, Főtt tojás , Főtt burgonya , Kókuszos szelet			Paradicsom leves betűtésztaival, Sütőben sült rántott hal, Kukoricás rizs , Tartármártás			Palócleves gulyásleves , Mogy.krémes gombócka , Gyümölcs		
		Energia: 407.09 Kcal / 1,701.64 KJ			Energia: 496.36 Kcal / 2,074.78 KJ			Energia: 627.88 Kcal / 2,624.54 KJ			Energia: 631.30 Kcal / 2,638.83 KJ			Energia: 484.80 Kcal / 2,026.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.84 g	10.18 g	1.74 g	24.17 g	22.59 g	7.21 g	18.91 g	21.72 g	6.35 g	20.52 g	22.45 g	4.13 g	14.57 g	16.15 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.27 g	0.00 g	0.74 g	49.53 g	2.00 g	0.88 g	84.36 g	23.98 g	0.53 g	85.05 g	10.99 g	0.80 g	70.33 g	17.03 g	0.93 g		
1,(3),(5),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,12			1,3,6,7,12			1,3,4,7,9,10			1,3,5,6,7,12,(8)				
Uzsonna	Rozsos zsemle, Kockasajt, Kígyóborka			Kenyér, Margarin Light, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Margarin Light, Edámi sajt, Zöldpaprika			Kenyér, Margarin Light, Baromfi párizsi , Kígyóborka			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű keksz			
	Energia: 172.85 Kcal / 722.51 KJ			Energia: 145.57 Kcal / 608.48 KJ			Energia: 257.50 Kcal / 1,076.35 KJ			Energia: 133.25 Kcal / 556.99 KJ			Energia: 172.95 Kcal / 722.93 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	12.36 g	9.47 g	5.74 g	4.84 g	5.87 g	2.25 g	4.65 g	6.25 g	3.15 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	1.03 g	14.46 g	0.18 g	0.70 g	23.92 g	10.75 g	0.39 g		
1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

