



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér, Kenőmájas, Meggyes tea			Kalács, Forralt tej			Kenyér, Óvári sajt, Margarin Light, Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Magyaros vajkrém, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 168.61 Kcal / 704.79 KJ			Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ			Energia: 344.99 Kcal / 1,442.06 KJ			Energia: 164.76 Kcal / 688.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.11 g	4.29 g	1.86 g	10.90 g	9.25 g	3.58 g	12.40 g	8.18 g	4.58 g	10.16 g	13.06 g	5.43 g	3.78 g	4.66 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.25 g	6.99 g	0.75 g	38.60 g	4.05 g	0.62 g	26.43 g	6.99 g	1.36 g	45.36 g	7.00 g	0.62 g	25.75 g	6.99 g	0.31 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)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			
	Ebéd	Falusi burgonyaleves , Rántott párizsi, Zöldborsófőzelék			Zöldbableves, kiskocka, Modenai spagetti			Karfiolleves kiscsillag, Pusztapörkölt, Savanyú, Kenyér, Bombi			Zelleres paradicsomleves, Fűszeres sajtos tejfölben sült halfilé, Rizi-bizi			Babgulyás , Szilvalekváros derelye fahéjas szóráttal, Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 547.67 Kcal / 2,289.26 KJ			Energia: 446.38 Kcal / 1,865.87 KJ			Energia: 597.64 Kcal / 2,498.14 KJ			Energia: 503.99 Kcal / 2,106.68 KJ			Energia: 596.29 Kcal / 2,492.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.28 g	24.57 g	3.92 g	28.27 g	13.87 g	2.98 g	24.74 g	12.05 g	4.76 g	22.61 g	17.37 g	4.50 g	20.49 g	11.90 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.20 g	3.50 g	0.90 g	52.32 g	0.00 g	0.55 g	95.60 g	18.85 g	1.08 g	62.60 g	7.99 g	0.67 g	97.61 g	16.29 g	1.12 g		
1,7,9,12,(3),(6),(10)			1,7,(3),(9)			1,7,12,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11)			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(10),(11), (12)				
Uzsonna	Zsemle, Sajtkrém, Zöldpaprika			Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Almás párna			Kenyér, Margarin Light, Gépsonka			Gyümölcs joghurt , Teljes kiőrlésű keksz			
	Energia: 194.90 Kcal / 814.68 KJ			Energia: 171.75 Kcal / 717.92 KJ			Energia: 128.61 Kcal / 537.59 KJ			Energia: 104.70 Kcal / 437.65 KJ			Energia: 152.15 Kcal / 635.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.60 g	4.69 g	2.91 g	5.65 g	7.62 g	3.55 g	2.12 g	2.00 g	0.00 g	5.63 g	2.35 g	0.96 g	4.06 g	4.63 g	3.19 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.24 g	0.30 g	0.61 g	19.06 g	0.00 g	0.89 g	20.28 g	8.00 g	0.16 g	14.44 g	0.06 g	0.74 g	22.89 g	12.63 g	0.21 g		
1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,3,(5),(6),(8),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

