



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05558) ÉT.Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér, Kenőmájás, Zöldpaprika, Meggyes tea			Kalács, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle , Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Magyaros vajkrém, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ			Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ			Energia: 266.66 Kcal / 1,114.64 KJ			Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 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
		7.07 g	6.34 g	2.74 g	10.90 g	9.25 g	3.58 g	13.21 g	9.33 g	5.08 g	10.98 g	13.01 g	5.36 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
	31.88 g	6.99 g	1.05 g	38.60 g	4.05 g	0.62 g	31.03 g	6.99 g	1.47 g	45.36 g	7.00 g	1.07 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)			1,7,(5)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Kertészleves kiskagyló, Kelkáposzta főzelék , Pulykapörkölt , Kenyér			Francia hagymaleves kenyérkockával, Paradicsomos rizottó r. sajttal			Erőleves eperlevéllel, Modenai spagetti , Túró rudi			Vaníliás almaleves , Rántott szesz.hal tepsiben sütvé, Gőzölt rizs, Tartármártás			Sárgaborsó gulyásleves, Császármorzsa lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 456.69 Kcal / 1,908.96 KJ			Energia: 538.17 Kcal / 2,249.55 KJ			Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 KJ			Energia: 574.60 Kcal / 2,401.83 KJ			Energia: 584.33 Kcal / 2,442.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.12 g	15.57 g	3.11 g	26.45 g	17.42 g	5.20 g	27.45 g	18.98 g	7.00 g	19.31 g	18.01 g	4.11 g	23.28 g	14.74 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.12 g	0.00 g	1.09 g	67.85 g	2.50 g	1.05 g	61.32 g	11.00 g	0.73 g	81.75 g	10.69 g	0.52 g	88.57 g	22.95 g	0.85 g		
1,6,7,9,12,(3),(5),(8),(10),(11)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,(9)			1,3,4,7,10,11,15,(5),(8)			1,3,7,12				
Uzsonna	Zsemle , Vaníliás túrókrém			Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Almás párna			Kenyér, Margarin Light, Gépsonka			Teljes kiőrlésű keksz , Puding dobozos			
	Energia: 227.22 Kcal / 949.78 KJ			Energia: 147.15 Kcal / 615.09 KJ			Energia: 128.61 Kcal / 537.59 KJ			Energia: 113.70 Kcal / 475.27 KJ			Energia: 181.83 Kcal / 760.05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.89 g	4.34 g	2.26 g	5.25 g	4.76 g	1.72 g	2.12 g	2.00 g	0.00 g	5.64 g	3.35 g	1.41 g	4.35 g	6.40 g	3.27 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.46 g	5.24 g	0.86 g	19.60 g	0.00 g	0.76 g	20.28 g	8.00 g	0.16 g	14.44 g	0.06 g	0.77 g	26.26 g	15.62 g	0.15 g		
1,7			1,(3),(5),(6),(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!

