



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

(00164) Olajos
mag lencse 3*
Óvi

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Zsemle(1), Minimargarin, Eperlekvár, Gyümölcs tea			Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz , Forralt tej (7)			Zsemle(1), Halkrém(4,10), Citromos tea			Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Kakaó 2 dl (7)			Zsemle(1), Szárnyas májas (6), Mézes tea		
		Energia: 309.85 Kcal / 1,295.17 Kj			Energia: 355.11 Kcal / 1,484.36 Kj			Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 Kj			Energia: 347.73 Kcal / 1,453.51 Kj			Energia: 269.94 Kcal / 1,128.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.48 g	2.11 g	10.48 g	10.13 g	3.58 g	11.82 g	12.67 g	3.42 g	10.81 g	11.79 g	4.15 g	6.24 g	7.05 g	2.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.46 g	26.25 g	0.50 g	54.94 g	16.20 g	0.74 g	45.05 g	14.99 g	0.96 g	48.94 g	11.49 g	0.93 g	44.74 g	14.58 g	0.76 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,10,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
Ebéd		Burgonyakrémeles (12), Kukoricás csirke falatkák, orsó tésztával(1)			Tejfölös húsos karfiolleves (7), Pusztaörkölt(12), Csemege uborka, Zsemle(1)			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggyleves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszi rizs			Holland sárgaborsóleves(12), Darásmetélt (1), baracklekvárral , Alma, Zsemle(1)		
		Energia: 624.96 Kcal / 2,612.33 Kj			Energia: 826.87 Kcal / 3,456.32 Kj			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 Kj			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 Kj			Energia: 896.41 Kcal / 3,746.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.24 g	12.45 g	2.48 g	33.65 g	38.49 g	11.68 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	31.87 g	16.38 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	94.01 g	0.48 g	2.25 g	83.83 g	1.33 g	1.83 g	65.27 g	7.99 g	2.65 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	153.61 g	24.51 g	3.35 g	
	1,12,(9)			1,7,12,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)			
Uzsonna		Zsemle(1), Kockasajt (7), Kígyóuborka			Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka			Zsemle(1), Minimargarin, Eidámi sajt(7), Zöldpaprika			Zsemle(1), Minimargarin, Baromfi párizsi, Kígyóuborka			Zsemle(1), Gyümölcsjoghurt (7)		
		Energia: 174.54 Kcal / 729.58 Kj			Energia: 270.95 Kcal / 1,132.57 Kj			Energia: 240.69 Kcal / 1,006.08 Kj			Energia: 223.21 Kcal / 933.02 Kj			Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.01 g	3.24 g	2.11 g	6.49 g	13.92 g	4.75 g	7.12 g	10.26 g	3.90 g	5.43 g	9.14 g	2.71 g	7.75 g	4.05 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.15 g	0.32 g	0.96 g	29.71 g	0.00 g	0.98 g	29.54 g	0.00 g	0.74 g	29.45 g	0.00 g	0.70 g	43.19 g	22.45 g	0.71 g	
	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle(1), Minimargarin, Eperlekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle(1), Halkrém Tejm. (4,10), Citromos tea			Zsemle(1), Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle(1), Kenőmájas(10,6), Mézes tea		
		Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24 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: 246.68 Kcal / 1,031.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.48 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	6.18 g	5.84 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.46 g	21.25 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	41.93 g	12.15 g	0.74 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,10,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	Ebéd	BurgonyakréMLEVES (12), Kukoricás csirke falatkák, orsó tésztával(1)			Húsos karfiolleves , PusztaPörkölt(12), Csemege uborka, Zsemle(1)			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggyleves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszi rizs			Holland sárgaborsóleves(12), Darásmetélt (1), baracklekvárral , Alma, Zsemle(1)		
		Energia: 624.96 Kcal / 2,612.33 KJ			Energia: 812.67 Kcal / 3,396.96 KJ			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 896.41 Kcal / 3,746.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.24 g	12.45 g	2.48 g	33.37 g	37.29 g	11.06 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	31.87 g	16.38 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.01 g	0.48 g	2.25 g	83.43 g	1.33 g	1.53 g	65.27 g	7.99 g	2.65 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	153.61 g	24.51 g	3.35 g		
1,12,(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle(1), Minimargarin, Zöldséges felvágott(6), Kígyóuborka			Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle(1), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Zsemle(1), Minimargarin, Sertés párizsi, Kígyóuborka			Zsemle(1), Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ			Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 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	4.79 g	14.52 g	4.02 g	6.86 g	11.09 g	3.49 g	4.67 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	0.00 g	0.91 g	30.71 g	0.00 g	0.60 g	29.58 g	0.00 g	0.97 g	45.40 g	16.20 g	0.52 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Eperlekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém(7), Forralt tej (7)			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm.(4,10), Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj (7), Kakaó 2 dl (7)			Gluténm. kenyér, Kenőmájás (10, 6), Mézes tea		
		Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 Kj			Energia: 355.26 Kcal / 1,484.99 Kj			Energia: 322.57 Kcal / 1,348.34 Kj			Energia: 393.72 Kcal / 1,645.75 Kj			Energia: 307.10 Kcal / 1,283.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.97 g	12.77 g	2.62 g	7.96 g	14.81 g	5.06 g	5.54 g	13.63 g	2.79 g	5.96 g	16.08 g	5.88 g	2.51 g	11.13 g	2.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.05 g 24.50 g 0.14 g			46.75 g 3.25 g 0.31 g			43.61 g 10.24 g 0.41 g			55.33 g 14.74 g 0.25 g			48.52 g 15.40 g 0.38 g			
	12			7			4,10,(6),(12)			7,(1),(5)			6,10			
	Ebéd	BurgonyakréMLEVES (12), Kukoricás csirke falatkák, Gluténmentes szarvacska			Tefjölös húsos karfiolleves (7), PusztaPörkölt(12), Csemege uborka			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggyleves, Sonkába csavart cs.mell sütte, Tavaszi rizs			Holland sárgaborsóleves(12), Darásmetélt Gluténm(1), baracklekvárral , Alma		
		Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 Kj			Energia: 688.09 Kcal / 2,876.22 Kj			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 Kj			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 Kj			Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.16 g	13.79 g	2.89 g	29.39 g	38.06 g	11.47 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	24.24 g	16.63 g	4.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102.74 g 0.48 g 1.37 g			54.67 g 1.33 g 1.43 g			65.27 g 7.99 g 2.65 g			97.24 g 19.98 g 1.51 g			146.10 g 24.81 g 3.06 g				
12,(1),(9)			7,12,(1),(3)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Kockasajt (7), Kígyóuborka			Abonett(6), Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt(7), Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Baromfi párizsi			Abonett(6), Gyümölcsjoghurt (7)			
	Energia: 75.22 Kcal / 314.42 Kj			Energia: 157.66 Kcal / 659.02 Kj			Energia: 216.72 Kcal / 905.89 Kj			Energia: 122.13 Kcal / 510.50 Kj			Energia: 138.40 Kcal / 578.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	1.97 g	8.91 g	2.53 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 0.32 g 0.57 g			6.92 g 0.00 g 0.59 g			8.45 g 0.00 g 0.83 g			7.62 g 0.00 g 0.30 g			20.03 g 22.45 g 0.39 g				
7,(1)			6,(5)			7			(7)			6,7,(5)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Margarin Light, Eperlekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Miniméz, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm.(4,10), Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Mézes tea		
		Energia: 313.07 Kcal / 1,308.63 KJ			Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 315.98 Kcal / 1,320.80 KJ			Energia: 398.81 Kcal / 1,667.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.03 g	7.78 g	1.62 g	0.75 g	12.73 g	2.62 g	4.33 g	11.83 g	2.32 g	2.07 g	14.77 g	3.37 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			
	59.01 g 26.50 g 0.10 g			59.23 g 26.44 g 0.14 g			45.38 g 12.24 g 0.32 g			43.00 g 10.24 g 0.36 g			53.21 g 19.45 g 0.24 g			
	(7),(12)						4,10,(6),(12)									
	Ebéd	BurgonyakréMLEVES (12), Kukoricás csirke falatkák, Gluténmentes szarvacska			Húsos karfiolleves, Pusztapörkölt(12), Csemege uborka			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék (12), Húspogácsa, Gyümölcs			Alma-meggyleves, Sonkába csavart cs.mell sültve, Tavaszi rizs			Holland sárgaborsóleves(12), Darásmetélt Gluténm(1), baracklekvárral, Alma		
		Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 766.35 Kcal / 3,203.34 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.16 g	13.79 g	2.89 g	29.11 g	36.86 g	10.85 g	36.27 g	38.82 g	10.08 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	24.24 g	16.63 g	4.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102.74 g 0.48 g 1.37 g			54.27 g 1.33 g 1.13 g			65.27 g 7.99 g 2.65 g			97.24 g 19.98 g 1.51 g			146.10 g 24.81 g 3.06 g				
12,(1),(9)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Zöldséges felvágott(6), Kígyóuborka			Abonett(6), Minimargarin, Csemege szalámi, Lilahagyma			Hamlett, Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Baromfi párizsi			Abonett(6), Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem			
	Energia: 172.59 Kcal / 721.43 KJ			Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ			Energia: 172.18 Kcal / 719.71 KJ			Energia: 122.13 Kcal / 510.50 KJ			Energia: 166.15 Kcal / 694.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.32 g	13.22 g	4.93 g	3.68 g	12.76 g	4.16 g	1.33 g	14.29 g	3.84 g	1.97 g	8.91 g	2.53 g	1.91 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 0.00 g 0.59 g			8.88 g 0.00 g 0.20 g			7.62 g 0.00 g 0.30 g			22.24 g 16.20 g 0.20 g				
6			6,(5)						(7)			6,(5),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle(1), Minimargarin, Eperlekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle(1), Halkrém Tejm. (4,10), Citromos tea			Zsemle(1), Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle(1), Kenőmájás(10,6), Mézes tea		
		Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24 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: 246.68 Kcal / 1,031.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.48 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	6.18 g	5.84 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.46 g	21.25 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	41.93 g	12.15 g	0.74 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,10,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	Ebéd	BurgonyakréMLEVES (12), Kukoricás csirke falatkák, orsó tésztával(1)			Húsos karfiolleves , PusztaPörkölt(12), Csemege uborka, Zsemle(1)			Zöldségleves, Húspogácsa, Tört burgonya(12), Savanyú, Gyümölcs			Alma-meggyleves, Sonkába csavart cs.mell sütve, Tavaszi rizs			Holland sárgaborsóleves(12), Darásmetélt (1), baracklekvárral , Alma, Zsemle(1)		
		Energia: 624.96 Kcal / 2,612.33 KJ			Energia: 812.67 Kcal / 3,396.96 KJ			Energia: 736.71 Kcal / 3,079.45 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 896.41 Kcal / 3,746.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.24 g	12.45 g	2.48 g	33.37 g	37.29 g	11.06 g	27.66 g	34.05 g	10.37 g	28.99 g	14.04 g	3.92 g	31.87 g	16.38 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.01 g	0.48 g	2.25 g	83.43 g	1.33 g	1.53 g	76.84 g	9.72 g	2.71 g	97.24 g	19.98 g	1.51 g	153.61 g	24.51 g	3.35 g		
1,12,(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			(1),(6),(7),(9)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle(1), Minimargarin, Zöldséges felvágott(6), Kígyóborka			Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle(1), Minimargarin, Laktózmentes sajt(7), Zöldpaprika			Zsemle(1), Minimargarin, Baromfi párizsi , Kígyóborka			Zsemle(1), Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 317.80 Kcal / 1,328.40 KJ			Energia: 245.27 Kcal / 1,025.23 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 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	12.83 g	15.92 g	7.47 g	6.68 g	10.85 g	3.31 g	4.67 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	0.00 g	0.91 g	30.28 g	0.00 g	1.23 g	29.86 g	0.00 g	0.91 g	45.40 g	16.20 g	0.52 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				

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

