



Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle(1), Trappista sajt(7), Minimargarin, Zöldpaprika, Gyümölcs tea	Zsemle(1), Teavaj (7), Paradicsom, Tea	Egyenes kifli(6, 1), Főtt virsli , Ketchup, Gyümölcs tea	Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej (7)	Zsemle(1), Tojáskrém(10,3), Citromos tea
		Energia: 290.41 Kcal / 1,213.91 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ	Energia: 351.60 Kcal / 1,469.69 KJ	Energia: 313.28 Kcal / 1,309.51 KJ	Energia: 243.99 Kcal / 1,019.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.38 g10.31 g3.90 g	5.00 g8.65 g4.08 g	11.29 g15.44 g6.41 g	11.60 g12.13 g4.33 g	6.49 g4.09 g1.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.54 g11.99 g0.74 g	29.61 g0.00 g0.40 g	41.61 g15.72 g2.26 g	38.95 g0.00 g0.96 g	44.78 g14.99 g0.57 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)	1,6,(5),(8),(9),(10),(11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)	1,3,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11), (12)
	Ebéd	Lebbencses burgonyaleves (1,12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét , Zsemle (1)	Karalábéleves , Kertész spagetti(1)	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Zellerleves(9,1), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás kocka(1), Narancs, Zsemle(1)
		Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ	Energia: 548.98 Kcal / 2,294.74 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 589.26 Kcal / 2,463.11 KJ	Energia: 711.56 Kcal / 2,974.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.52 g23.08 g4.59 g	28.86 g18.93 g2.55 g	28.01 g18.61 g3.35 g	33.30 g20.18 g3.18 g	23.88 g14.06 g1.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.55 g0.00 g1.87 g	66.95 g0.32 g2.23 g	97.08 g13.15 g1.70 g	67.59 g0.00 g1.56 g	119.43 g7.19 g2.94 g
		1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9), (10),(11)	1,(3),(7),(9),(12)	3,9,12,(1),(7)	1,9,(3),(7)	1,4,9,12,(3),(5),(6),(7),(8), (10),(11)
	Uzsonna	Zsemle(1), Májkrém	Zsemle(1), Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle(1), Magyaros túrókrém(7), Zöldpaprika	Zsemle(1), Minimargarin, Mozaik felvágott (10,6,3,9,1,7), Kígyóuborka	Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ	Energia: 215.40 Kcal / 900.37 KJ	Energia: 165.55 Kcal / 692.00 KJ	Energia: 233.96 Kcal / 977.95 KJ	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.63 g3.71 g1.19 g	6.08 g7.97 g2.28 g	7.06 g1.70 g0.88 g	5.67 g9.93 g2.82 g	4.36 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.80 g0.00 g0.64 g	29.44 g0.00 g0.76 g	30.20 g0.00 g0.57 g	30.13 g0.00 g0.85 g	45.40 g16.20 g0.50 g
		1,(3),(5),(6),(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)	1,3,6,7,9,10,(5),(8),(11),(12)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)





Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle(1), Minimargarin, Baromfi párizsi , Parádicsom, Citromos tea	Egyenes kifli(6, 1), Főtt virsli , Ketchup, Gyümölcs tea kf.	Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle(1), Snidlinges margarinkrém, Kígyóuborka, Citromos tea
		Energia: 331.31 Kcal / 1,384.88 KJ	Energia: 277.16 Kcal / 1,158.53 KJ	Energia: 331.52 Kcal / 1,385.75 KJ	Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ	Energia: 304.29 Kcal / 1,271.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.67 g15.68 g5.41 g	6.74 g10.88 g3.32 g	11.29 g15.44 g6.41 g	6.74 g11.44 g3.61 g	4.98 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.63 g8.99 g1.10 g	37.56 g6.99 g0.90 g	36.61 g10.72 g2.26 g	36.86 g6.99 g0.94 g	38.11 g6.99 g0.61 g
		1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)	1,6,(5),(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)
	Ebéd	Lebbencses burgonyaleves (1,12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét , Zsemle (1)	Karalábéleves , Kertész spagetti(1)	Gombakrémleves(12), Parádicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Parádicsomleves(9), betűtészta(1), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás kocka(1), Narancs
		Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ	Energia: 548.98 Kcal / 2,294.74 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 717.45 Kcal / 2,998.94 KJ	Energia: 572.78 Kcal / 2,394.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.52 g23.08 g4.59 g	28.86 g18.93 g2.55 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.95 g21.07 g3.23 g	19.62 g13.63 g1.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.55 g0.00 g1.87 g	66.95 g0.32 g2.23 g	97.08 g13.15 g1.70 g	95.78 g19.98 g2.02 g	90.27 g7.19 g2.54 g
		1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)	1,(3),(7),(9),(12)	3,9,12,(1),(7)	1,9,(3),(7)	1,4,9,12
	Uzsonna	Zsemle(1), Májkrém	Zsemle(1), Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle(1), Minimargarin, Löncs felvágott, Zöldpaprika	Zsemle(1), Minimargarin, Mozaik felvágott, Kígyóuborka	Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ	Energia: 224.12 Kcal / 936.82 KJ	Energia: 258.73 Kcal / 1,081.49 KJ	Energia: 253.68 Kcal / 1,060.38 KJ	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.63 g3.71 g1.19 g	7.28 g8.33 g2.39 g	7.28 g11.89 g3.74 g	7.60 g11.43 g3.57 g	4.36 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.80 g0.00 g0.64 g	29.60 g0.00 g0.94 g	30.20 g0.00 g1.06 g	29.66 g0.00 g1.01 g	45.40 g16.20 g0.50 g
		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)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)





Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Trappista sajt (7), Zöldpaprika, Gyümölcs tea	Gluténm. kenyér, Teavaj(7), Paradicsom, Tej 2 dl(7)	Gluténm. kenyér, Főtt virsli , Ketchup, Gyümölcs tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej (7)	Gluténm. kenyér, Tojáskrém (10,3), Citromos tea
		Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ	Energia: 435.55 Kcal / 1,820.60 KJ	Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 KJ	Energia: 373.70 Kcal / 1,562.07 KJ	Energia: 304.41 Kcal / 1,272.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.71 g15.60 g4.41 g	7.60 g23.35 g8.16 g	8.37 g19.63 g6.36 g	7.93 g17.42 g4.84 g	2.82 g9.38 g1.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.13 g15.24 g0.38 g	47.03 g3.25 g0.31 g	52.61 g18.84 g1.62 g	45.54 g3.25 g0.60 g	51.37 g18.24 g0.21 g
		7	7	(1)	7	3,10,(1),(7),(12)
	Ebéd	Tarhonyás burgonyaleves (12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét	Karalábéleves , Kertész spagetti	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), Gluténm. betűtészta(3), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lesttyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 516.03 Kcal / 2,157.01 KJ	Energia: 589.78 Kcal / 2,465.28 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 711.43 Kcal / 2,973.78 KJ	Energia: 506.15 Kcal / 2,115.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.94 g22.73 g4.41 g	22.82 g19.65 g2.82 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.37 g21.06 g3.25 g	13.35 g9.39 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.45 g0.00 g1.48 g	79.05 g0.32 g2.27 g	97.08 g13.15 g1.70 g	94.82 g19.98 g1.98 g	88.84 g2.70 g2.53 g
		12,(1),(3),(7)	(1),(3),(7),(9),(12)	3,9,12,(1),(7)	3,9,(1),(7)	4,9,12
	Uzsonna	Abonett(6), Májkrém	Abonett(6), Minimargarin, Csirkemell sonka	Abonett(6), Magyaros túrókrém(7), Zöldpaprika	Hamlett, Minimargarin, Mozaik felvágott (10,6,3,9,1,7), Kígyóuborka	Abonett(6), Minimargarin, Miniméz
		Energia: 84.90 Kcal / 354.88 KJ	Energia: 128.52 Kcal / 537.21 KJ	Energia: 61.37 Kcal / 256.53 KJ	Energia: 132.88 Kcal / 555.44 KJ	Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.87 g3.61 g1.04 g	4.07 g8.04 g2.16 g	4.30 g1.60 g0.73 g	2.21 g9.70 g2.64 g	2.35 g7.50 g1.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7.64 g0.00 g0.32 g	9.28 g0.00 g0.48 g	7.04 g0.00 g0.25 g	8.30 g0.00 g0.45 g	25.24 g16.20 g0.22 g
		6,(5)	6,(5)	6,7,(1),(3),(5)	1,3,6,7,9,10	6,(5)





Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika, Gyümölcs tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Baromfi párizsi, Paradicsom, Tea	Gluténm. kenyér, Főtt virsli , Ketchup, Gyümölcs tea	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Tea	Gluténm. kenyér, Snidlinges margarinkrém, Kígyóborka, Citromos tea
		Energia: 347.66 Kcal / 1,453.22 KJ	Energia: 289.39 Kcal / 1,209.65 KJ	Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 KJ	Energia: 289.40 Kcal / 1,209.69 KJ	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.02 g16.03 g3.94 g	2.46 g14.65 g3.23 g	8.37 g19.63 g6.36 g	2.41 g14.92 g3.37 g	1.38 g19.86 g4.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.18 g15.24 g0.38 g	36.55 g3.25 g0.34 g	52.61 g18.84 g1.62 g	36.00 g3.25 g0.36 g	52.51 g18.24 g0.24 g
		(7)	(1)			
	Ebéd	Tarhonyás burgonyaleves (12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét	Karalábéleves , Kertész spagetti	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), Gluténm. betűtészta(3), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás tészta, Narancs
		Energia: 516.03 Kcal / 2,157.01 KJ	Energia: 589.78 Kcal / 2,465.28 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 711.43 Kcal / 2,973.78 KJ	Energia: 506.15 Kcal / 2,115.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.94 g22.73 g4.41 g	22.82 g19.65 g2.82 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.37 g21.06 g3.25 g	13.35 g9.39 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.45 g0.00 g1.48 g	79.05 g0.32 g2.27 g	97.08 g13.15 g1.70 g	94.82 g19.98 g1.98 g	88.84 g2.70 g2.53 g
		12,(1),(3),(7)	(1),(3),(7),(9),(12)	3,9,12,(1),(7)	3,9,(1),(7)	4,9,12
	Uzsonna	Abonett(6), Májkrém	Abonett(6), Minimargarin, Csirkemell sonka	Abonett(6), Minimargarin, Löncsfelvágott(1), Zöldpaprika	Hamlett, Minimargarin, Mozaik felvágott (10,6,3,9,1,7), Kígyóborka	Abonett(6), Minimargarin, Miniméz
		Energia: 84.90 Kcal / 354.88 KJ	Energia: 128.52 Kcal / 537.21 KJ	Energia: 133.44 Kcal / 557.78 KJ	Energia: 132.88 Kcal / 555.44 KJ	Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.87 g3.61 g1.04 g	4.07 g8.04 g2.16 g	3.38 g10.21 g3.02 g	2.21 g9.70 g2.64 g	2.35 g7.50 g1.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7.64 g0.00 g0.32 g	9.28 g0.00 g0.48 g	6.48 g0.00 g0.54 g	8.30 g0.00 g0.45 g	25.24 g16.20 g0.22 g
		6,(5)	6,(5)	1,6,(5)	1,3,6,7,9,10	6,(5)





Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle(1), Minimargarin, Laktózmentes sajt(7), Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle(1), Minimargarin, Baromfi párizsi , Paradicsom, Citromos tea	Egyenes kifli(6, 1), Főtt virsli , Ketchup, Gyümölcs tea kf.	Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea	Zsemle(1), Snidlinges margarinkrém, Kígyóuborka, Citromos tea
		Energia: 355.86 Kcal / 1,487.49 KJ	Energia: 277.16 Kcal / 1,158.53 KJ	Energia: 331.52 Kcal / 1,385.75 KJ	Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ	Energia: 304.29 Kcal / 1,271.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.16 g15.98 g7.47 g	6.74 g10.88 g3.32 g	11.29 g15.44 g6.41 g	6.74 g11.44 g3.61 g	4.98 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.28 g8.99 g1.23 g	37.56 g6.99 g0.90 g	36.61 g10.72 g2.26 g	36.86 g6.99 g0.94 g	38.11 g6.99 g0.61 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)	1,6,(5),(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)
	Ebéd	Lebbencses burgonyaleves (1,12), Zöldbabfőzelék (12), Sertés pörkölt feltét , Zsemle (1)	Karalábéleves , Kertész spagetti(1)	Gombakrémleves(12), Paradicsom mártás(9), Húsgombóc (3), Főtt burgonya (12), Alma	Paradicsomleves(9), betűtészta(1), Sült csirkecombfilé , Brokkolis jázminrizs	Lestyános halgaluskaleves (4,9,12), Káposztás kocka(1), Narancs
		Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ	Energia: 548.98 Kcal / 2,294.74 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 717.45 Kcal / 2,998.94 KJ	Energia: 572.78 Kcal / 2,394.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.52 g23.08 g4.59 g	28.86 g18.93 g2.55 g	28.01 g18.61 g3.35 g	34.95 g21.07 g3.23 g	19.62 g13.63 g1.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.55 g0.00 g1.87 g	66.95 g0.32 g2.23 g	97.08 g13.15 g1.70 g	95.78 g19.98 g2.02 g	90.27 g7.19 g2.54 g
		1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9), (10),(11)	1,(3),(7),(9),(12)	3,9,12,(1),(7)	1,9,(3),(7)	1,4,9,12
	Uzsonna	Zsemle(1), Májkrém	Zsemle(1), Minimargarin, Csirkemell sonka	Zsemle(1), Minimargarin, Löncs felvágott, Zöldpaprika	Zsemle(1), Minimargarin, Mozaik felvágott, Kígyóuborka	Zsemle(1), Minimargarin, Miniméz
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ	Energia: 224.12 Kcal / 936.82 KJ	Energia: 258.73 Kcal / 1,081.49 KJ	Energia: 253.68 Kcal / 1,060.38 KJ	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.63 g3.71 g1.19 g	7.28 g8.33 g2.39 g	7.28 g11.89 g3.74 g	7.60 g11.43 g3.57 g	4.36 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.80 g0.00 g0.64 g	29.60 g0.00 g0.94 g	30.20 g0.00 g1.06 g	29.66 g0.00 g1.01 g	45.40 g16.20 g0.50 g
		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)	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!

