



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Forralt tej [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[4,10,(6,12)], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Kakaó 2 dl [7,(1,5)]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 320.04 Kcal / 1,337.77 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: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.93 g7.70 g2.11 g	10.48 g10.13 g3.58 g	11.82 g12.67 g3.42 g	10.81 g11.79 g4.15 g	6.20 g7.05 g2.41 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.40 g15.12 g0.54 g	54.94 g16.20 g0.74 g	45.05 g14.99 g0.96 g	48.94 g11.49 g0.93 g	41.69 g12.15 g0.76 g
		Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[7,12,(1,3)], Bolognai spagetti [1,(3,7)], Reszelt sajt [7]	Zöldségleves(1,3,7), Húspogácsa(1,3,7), Kusz- kusz[1,(5,8,11)]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Hamis Palócleves[12,(1,3,7)], Pulykapörkölt (1,3,7), Fodros metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ	Energia: 640.71 Kcal / 2,678.17 KJ	Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 KJ	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ	Energia: 628.55 Kcal / 2,627.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g33.09 g8.99 g	28.88 g27.75 g9.08 g	27.76 g36.55 g10.06 g	28.08 g22.12 g3.29 g	31.63 g15.36 g2.42 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.33 g1.33 g2.68 g	69.68 g4.00 g1.97 g	52.94 g0.00 g2.32 g	108.78 g24.98 g2.22 g	91.41 g0.16 g1.26 g
		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott [6], Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eidámi sajt[7], Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 264.19 Kcal / 1,104.31 KJ	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ	Energia: 240.69 Kcal / 1,006.08 KJ	Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ	Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.50 g13.01 g2.11 g	5.98 g10.44 g3.61 g	7.12 g10.26 g3.90 g	5.43 g9.14 g2.71 g	7.75 g4.05 g2.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.39 g0.00 g1.10 g	29.53 g0.00 g0.86 g	29.54 g0.00 g0.74 g	29.45 g0.00 g0.70 g	43.19 g8.50 g0.71 g



(05602) ÉT.
Tejmentes
Óvi

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eperlekvár(12), Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém Tej[4,10,(6,12)], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kenőmáj[6,10], 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
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		4.64 g7.48 g2.11 g	4.45 g7.45 g2.11 g	9.21 g8.34 g2.28 g	4.54 g7.48 g2.12 g	6.18 g5.84 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.46 g21.25 g0.50 g	54.70 g25.19 g0.50 g	37.02 g6.99 g0.77 g	37.24 g6.99 g0.50 g	41.93 g12.15 g0.74 g
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Vitamin saláta	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], kölesgolyóval, Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Palócleves[12,(1,3,7)], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 695.68 Kcal / 2,907.94 KJ	Energia: 572.30 Kcal / 2,392.21 KJ	Energia: 884.07 Kcal / 3,695.41 KJ	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ	Energia: 904.90 Kcal / 3,782.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		25.92 g35.00 g9.21 g	22.72 g21.92 g5.27 g	43.68 g37.16 g10.30 g	28.08 g22.12 g3.29 g	32.97 g20.01 g4.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.47 g3.50 g1.96 g	72.62 g4.27 g0.90 g	92.23 g0.00 g2.34 g	108.78 g24.98 g2.22 g	146.22 g20.14 g0.94 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Sertés párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)
		Energia: 318.07 Kcal / 1,329.53 KJ	Energia: 228.14 Kcal / 953.63 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
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		8.08 g18.25 g6.51 g	5.60 g9.45 g3.12 g	4.79 g14.52 g4.02 g	6.86 g11.09 g3.49 g	4.67 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.24 g0.00 g1.31 g	29.89 g0.00 g0.75 g	30.71 g0.00 g0.60 g	29.58 g0.00 g0.97 g	45.40 g16.20 g0.52 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Margarin Light(7), Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém[7], Forralt tej [7]			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm.[4,10,(6,12)], Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj [7], Kakaó 2 dl [7,(1,5)]			Gluténm. kenyér, Kenőmájas [6,10], Mézes tea		
		Energia: 334.92 Kcal / 1,399.97 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.25 g	7.99 g	1.62 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
		63.95 g	18.37 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
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]			Gombakrémleves[7,12,(1,3)], Bolognai spagetti(1,3,7), reszelt sajt [7]			Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7)			Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)			Palócleves[12,(1,3,7)], Mákos metélt , Gyümölcs		
		Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ			Energia: 683.37 Kcal / 2,856.49 KJ			Energia: 745.29 Kcal / 3,115.31 KJ			Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ			Energia: 735.04 Kcal / 3,072.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.26 g	33.09 g	8.99 g	25.52 g	31.18 g	11.12 g	39.42 g	36.73 g	10.09 g	28.08 g	22.12 g	3.29 g	21.89 g	19.54 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.33 g	1.33 g	2.68 g	73.59 g	0.00 g	2.26 g	63.07 g	0.00 g	1.94 g	108.78 g	24.98 g	2.22 g	115.57 g	20.14 g	1.61 g
	Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt[7], Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Baromfi párizsi (7)			Abonett[6,(5)], Gyümölcsjoghurt[7]		
		Energia: 181.96 Kcal / 760.59 KJ			Energia: 123.96 Kcal / 518.15 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.44 g	12.88 g	1.95 g	2.84 g	9.35 g	2.97 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
		11.23 g	0.00 g	0.70 g	6.73 g	0.00 g	0.43 g	8.45 g	0.00 g	0.83 g	7.62 g	0.00 g	0.30 g	20.03 g	8.50 g	0.39 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eperlekvár(12), Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém Tejm.[4,10,(6,12)], Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kenőmájás[6,10], 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Vitamin saláta			Gombakrémleves[12,(1,3,7)], kölesgolyóval, Bolognai spagetti [1,(3,7)]			Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)			Palócleves[12,(1,3,7)], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 695.68 Kcal / 2,907.94 Kj			Energia: 572.30 Kcal / 2,392.21 Kj			Energia: 884.07 Kcal / 3,695.41 Kj			Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 Kj			Energia: 904.90 Kcal / 3,782.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.92 g	35.00 g	9.21 g	22.72 g	21.92 g	5.27 g	43.68 g	37.16 g	10.30 g	28.08 g	22.12 g	3.29 g	32.97 g	20.01 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.47 g	3.50 g	1.96 g	72.62 g	4.27 g	0.90 g	92.23 g	0.00 g	2.34 g	108.78 g	24.98 g	2.22 g	146.22 g	20.14 g	0.94 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)		
		Energia: 318.07 Kcal / 1,329.53 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.08 g	18.25 g	6.51 g	5.60 g	9.45 g	3.12 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
		30.24 g	0.00 g	1.31 g	29.89 g	0.00 g	0.75 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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05680) Ét. Tej-tojás- szója- mogyoró	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Eperlekvár(12), Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém Tej[4,10,(6,12)], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kenőmáj[6,10], Mézes tea
		Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24 KJ	Energia: 297.61 Kcal / 1,244.01 KJ	Energia: 262.15 Kcal / 1,095.79 KJ	Energia: 255.56 Kcal / 1,068.24 KJ	Energia: 246.68 Kcal / 1,031.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		4.64 g7.48 g2.11 g	4.42 g7.44 g2.11 g	9.21 g8.34 g2.28 g	5.74 g9.48 g2.86 g	6.18 g5.84 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.46 g21.25 g0.50 g	52.64 g23.19 g0.50 g	37.02 g6.99 g0.77 g	36.41 g6.99 g0.72 g	41.93 g12.15 g0.74 g
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Vitamin saláta	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], kölesgolyóval, Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Hamis Palócleves[12,(1,3,7)], Pulykapörkölt (1,3,7), Fodros metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 695.68 Kcal / 2,907.94 KJ	Energia: 572.30 Kcal / 2,392.21 KJ	Energia: 884.07 Kcal / 3,695.41 KJ	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ	Energia: 628.55 Kcal / 2,627.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		25.92 g35.00 g9.21 g	22.72 g21.92 g5.27 g	43.68 g37.16 g10.30 g	28.08 g22.12 g3.29 g	31.63 g15.36 g2.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.47 g3.50 g1.96 g	72.62 g4.27 g0.90 g	92.23 g0.00 g2.34 g	108.78 g24.98 g2.22 g	91.41 g0.16 g1.26 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)
		Energia: 318.07 Kcal / 1,329.53 KJ	Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ	Energia: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ	Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ	Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav	FehérjeZsírT.Zsír[sav
		8.08 g18.25 g6.51 g	5.60 g9.45 g3.12 g	4.79 g14.52 g4.02 g	5.43 g9.14 g2.71 g	4.67 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.24 g0.00 g1.31 g	29.89 g0.00 g0.75 g	30.71 g0.00 g0.60 g	29.45 g0.00 g0.70 g	45.40 g16.20 g0.52 g

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

