



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		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
		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
	Ebéd	Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt [7]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Narancs	Meggyleves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejbegríz [1,7], kakaószóráttal (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 677.99 Kcal / 2,834.00 KJ	Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 786.19 Kcal / 3,286.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.29 g18.73 g2.16 g	32.04 g31.54 g10.74 g	34.21 g20.41 g5.54 g	32.27 g19.01 g3.70 g	24.10 g15.84 g5.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.09 g8.19 g2.19 g	67.21 g4.00 g1.97 g	93.46 g0.00 g5.07 g	99.72 g26.13 g2.22 g	134.77 g45.45 g2.28 g
	Uzsonna	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], Kígyóborka	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), Kígyóborka	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

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





Csipkebokor Óvoda

Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		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)], Kenőmájas[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
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.64 g 7.48 g 2.11 g	4.42 g 7.44 g 2.11 g	9.21 g 8.34 g 2.28 g	5.74 g 9.48 g 2.86 g	6.18 g 5.84 g 2.41 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.46 g 21.25 g 0.50 g	52.64 g 23.19 g 0.50 g	37.02 g 6.99 g 0.77 g	36.41 g 6.99 g 0.72 g	41.93 g 12.15 g 0.74 g
		Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Narancs	Meggye leves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaós szórával (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 566.43 Kcal / 2,367.68 KJ	Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 912.66 Kcal / 3,814.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		38.29 g 18.73 g 2.16 g	23.73 g 23.11 g 5.38 g	34.21 g 20.41 g 5.54 g	32.27 g 19.01 g 3.70 g	19.51 g 16.17 g 4.29 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.09 g 8.19 g 2.19 g	66.73 g 4.00 g 1.24 g	93.46 g 0.00 g 5.07 g	99.72 g 26.13 g 2.22 g	169.94 g 55.71 g 2.27 g
		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
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.08 g 18.25 g 6.51 g	5.60 g 9.45 g 3.12 g	4.79 g 14.52 g 4.02 g	5.43 g 9.14 g 2.71 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	30.71 g 0.00 g 0.60 g	29.45 g 0.00 g 0.70 g	45.40 g 16.20 g 0.52 g

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





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	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[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)], Minimargarin, Főtt tojás karika[3], Mézes tea
		Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 KJ	Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ	Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 334.32 Kcal / 1,397.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.71 g7.49 g2.11 g	4.45 g7.45 g2.11 g	11.63 g12.63 g3.42 g	4.67 g7.51 g2.12 g	8.85 g11.37 g3.31 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.46 g23.25 g0.50 g	54.70 g25.19 g0.50 g	39.05 g8.99 g0.96 g	39.70 g8.99 g0.50 g	45.84 g16.20 g0.74 g
		Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Narancs	Meggye leves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 566.43 Kcal / 2,367.68 KJ	Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 912.66 Kcal / 3,814.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.29 g18.73 g2.16 g	23.73 g23.11 g5.38 g	34.21 g20.41 g5.54 g	32.27 g19.01 g3.70 g	19.51 g16.17 g4.29 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.09 g8.19 g2.19 g	66.73 g4.00 g1.24 g	93.46 g0.00 g5.07 g	99.72 g26.13 g2.22 g	169.94 g55.71 g2.27 g
		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: 432.65 Kcal / 1,808.48 KJ	Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 KJ	Energia: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ	Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ	Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.78 g29.06 g10.91 g	6.37 g10.47 g3.62 g	4.79 g14.52 g4.02 g	8.88 g14.25 g4.51 g	4.67 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.11 g0.00 g2.11 g	30.49 g0.00 g0.88 g	30.71 g0.00 g0.60 g	30.18 g0.00 g1.31 g	45.40 g16.20 g0.52 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, 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[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)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 Kj	Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 Kj	Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 Kj	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 Kj	Energia: 273.78 Kcal / 1,144.40 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.00 g7.71 g2.11 g	4.45 g7.45 g2.11 g	11.63 g12.63 g3.42 g	4.67 g7.51 g2.12 g	6.23 g7.05 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.40 g12.12 g0.54 g	54.70 g25.19 g0.50 g	39.05 g8.99 g0.96 g	39.70 g8.99 g0.50 g	45.90 g16.20 g0.76 g
	Ebéd	Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Natúr csirkemell, Petr. rizs , Cékla[15]	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Narancs	Meggyleves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jászmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaósóráttal (1,5), Mandarin, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 630.89 Kcal / 2,637.12 Kj	Energia: 640.80 Kcal / 2,678.54 Kj	Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 Kj	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 Kj	Energia: 912.66 Kcal / 3,814.92 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.50 g15.37 g1.88 g	29.27 g28.73 g8.95 g	34.21 g20.41 g5.54 g	32.27 g19.01 g3.70 g	19.51 g16.17 g4.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.69 g0.20 g2.63 g	67.05 g4.00 g1.73 g	93.46 g0.00 g5.07 g	99.72 g26.13 g2.22 g	169.94 g55.71 g2.27 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: 432.65 Kcal / 1,808.48 Kj	Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 Kj	Energia: 319.76 Kcal / 1,336.60 Kj	Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 Kj	Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.78 g29.06 g10.91 g	6.37 g10.47 g3.62 g	12.95 g15.95 g7.47 g	8.88 g14.25 g4.51 g	4.67 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.11 g0.00 g2.11 g	30.49 g0.00 g0.88 g	30.58 g0.00 g1.23 g	30.18 g0.00 g1.31 g	45.40 g16.20 g0.52 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Margarin (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
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.25 g7.99 g1.62 g	7.96 g14.81 g5.06 g	5.54 g13.63 g2.79 g	5.96 g16.08 g5.88 g	2.51 g11.13 g2.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.95 g18.37 g0.14 g	46.75 g3.25 g0.31 g	43.61 g10.24 g0.41 g	55.33 g14.74 g0.25 g	48.52 g15.40 g0.38 g
	Ebéd	Szerecsendiós burgonyakrémleves[12,(1)], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves(1,3,7), Bolognai spagetti(1,3,7), reszelt sajt [7]	Zöldségleves [9], Sólet füstölt tarjával(1,3,7), Narancs	Meggyleves, Sült csirkecomb filé(1,3,7), Kukoricás jázmin rizs(9), Csalamádé(12)	Gulyásleves[12,(1,3,7)], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Mandarin
		Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 683.46 Kcal / 2,856.86 KJ	Energia: 563.68 Kcal / 2,356.18 KJ	Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ	Energia: 773.88 Kcal / 3,234.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.29 g18.73 g2.16 g	25.91 g32.16 g10.99 g	29.95 g19.98 g5.33 g	32.27 g19.01 g3.70 g	15.25 g15.74 g4.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.09 g8.19 g2.19 g	70.96 g0.00 g2.02 g	64.30 g0.00 g4.67 g	99.72 g26.13 g2.22 g	140.78 g55.71 g1.87 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
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.44 g12.88 g1.95 g	2.84 g9.35 g2.97 g	9.37 g15.69 g7.29 g	1.97 g8.91 g2.53 g	4.99 g3.95 g2.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.23 g0.00 g0.70 g	6.73 g0.00 g0.43 g	8.45 g0.00 g0.83 g	7.62 g0.00 g0.30 g	20.03 g8.50 g0.39 g

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

