



# Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

|                                        |         | hétfő                                                                                                      | kedd                                                                                    | szerda                                                                                                                                | csütörtök                                                                                                                  | péntek                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00164) Olajos<br>mag lencse 3*<br>Óvi | Tízórai | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Trappista sajt<br>[7], Zöldpaprika, Gyümölcs<br>tea | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Lönccsfelvágott<br>[1,6], Tea    | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Hajdú sajt[7],<br>Gyümölcs tea                                                 | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Sajtos párizsi[7,<br>(1,6)], Tea                                    | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Zöldfűszeres margarinkrém,<br>Kígyóborka, Gyümölcs tea          |
|                                        |         | Energia: 290.41 Kcal / 1,213.91 KJ                                                                         | Energia: 239.50 Kcal / 1,001.11 KJ                                                      | Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ                                                                                                    | Energia: 229.35 Kcal / 958.68 KJ                                                                                           | Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 KJ                                                                       |
|                                        |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      |
|                                        |         | 7.38 g10.31 g3.90 g                                                                                        | 6.67 g10.49 g3.17 g                                                                     | 7.31 g10.29 g3.90 g                                                                                                                   | 6.18 g9.53 g2.81 g                                                                                                         | 4.70 g14.50 g4.01 g                                                                                      |
|                                        | Ebéd    | SzénhidrátCukorSó                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                        |
|                                        |         | 41.54 g11.99 g0.74 g                                                                                       | 29.46 g0.00 g0.86 g                                                                     | 41.36 g11.99 g0.74 g                                                                                                                  | 29.59 g0.00 g0.69 g                                                                                                        | 41.55 g11.99 g0.60 g                                                                                     |
|                                        |         | Burgonyakrémleves [12],<br>Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12],<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]           | Zöldségleves, Bolognai<br>spagetti [1], reszelt sajt [7]                                | Erőleves kiscsillag[1],<br>Húsgombóc [3], Töltött<br>káposzta apró(12), Tejföl[7,<br>(1)], Alma, Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | Gyümölcsleves , Fűszeres<br>sült csirkecombfilé<br>(1,3,6,7,10,11), Petr.<br>jázminrizs , Párolt ceruzabab-<br>kukorica(9) | Bojtárleves[1,12], Tejberizs<br>[7], kakaósztat (1,5),<br>Mandarin, Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] |
|                                        |         | Energia: 665.68 Kcal / 2,782.54 KJ                                                                         | Energia: 657.46 Kcal / 2,748.18 KJ                                                      | Energia: 492.71 Kcal / 2,059.53 KJ                                                                                                    | Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ                                                                                         | Energia: 919.93 Kcal / 3,845.31 KJ                                                                       |
|                                        |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      |
|                                        |         | 33.17 g21.72 g3.22 g                                                                                       | 28.71 g30.94 g9.23 g                                                                    | 23.58 g15.59 g3.56 g                                                                                                                  | 20.52 g20.14 g5.27 g                                                                                                       | 27.88 g17.97 g6.14 g                                                                                     |
|                                        | Uzsonna | SzénhidrátCukorSó                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                        |
|                                        |         | 82.44 g1.14 g2.05 g                                                                                        | 66.88 g4.00 g1.77 g                                                                     | 63.52 g0.00 g2.94 g                                                                                                                   | 96.78 g17.48 g2.58 g                                                                                                       | 159.53 g45.65 g2.26 g                                                                                    |
|                                        |         | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Erdei<br>gyümölcsös dzsem(12)                       | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Olasz felvágott,<br>Jégcsapretek | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Snidlinges vajkrém[7],<br>Paradicsom                                                         | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Sajtos párizsi[7,<br>(1,6)], Kígyóborka                             | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Miniméz                                           |
|                                        |         | Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ                                                                         | Energia: 227.33 Kcal / 950.24 KJ                                                        | Energia: 200.75 Kcal / 839.14 KJ                                                                                                      | Energia: 226.88 Kcal / 948.36 KJ                                                                                           | Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ                                                                       |
|                                        |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      |
|                                        |         | 4.67 g7.43 g2.11 g                                                                                         | 5.59 g9.44 g2.86 g                                                                      | 4.91 g6.46 g4.08 g                                                                                                                    | 5.63 g9.34 g2.81 g                                                                                                         | 4.36 g7.43 g2.11 g                                                                                       |
|                                        |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                        |
|                                        |         | 45.40 g16.20 g0.52 g                                                                                       | 29.67 g0.00 g0.72 g                                                                     | 30.36 g0.00 g0.40 g                                                                                                                   | 29.68 g0.00 g0.69 g                                                                                                        | 45.40 g16.20 g0.50 g                                                                                     |



(05618) Ét.  
tejmentes

|                          |         | hétfő                                                                                            | kedd                                                                                          | szerda                                                                                                                | csütörtök                                                                                                                  | péntek                                                                                                            |
|--------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (05618) Ét.<br>tejmentes | Tízórai | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Májkrém, Zöldpaprika,<br>Citromos tea                   | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Löncs felvágott<br>[1,6], Citromos tea | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Baromfi párizsi<br>(7), Gyümölcs tea kf.                       | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Csirkemell<br>sonka, Citromos tea                                   | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Zöldfűszeres margarinkrém,<br>Kígyóborka, Barackos tea                   |
|                          |         | Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj                                                                 | Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 Kj                                                            | Energia: 321.58 Kcal / 1,344.20 Kj                                                                                    | Energia: 284.32 Kcal / 1,188.46 Kj                                                                                         | Energia: 306.16 Kcal / 1,279.75 Kj                                                                                |
|                          |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                          |         | 8.08 g3.82 g1.19 g                                                                               | 9.89 g16.25 g5.36 g                                                                           | 9.01 g14.29 g4.51 g                                                                                                   | 10.37 g9.25 g2.67 g                                                                                                        | 4.67 g14.48 g4.01 g                                                                                               |
|                          |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                          |         | 41.00 g8.99 g0.64 g                                                                              | 39.30 g8.99 g1.62 g                                                                           | 38.84 g8.99 g1.30 g                                                                                                   | 39.30 g8.99 g1.38 g                                                                                                        | 38.79 g8.99 g0.61 g                                                                                               |
|                          | Ebéd    | Burgonyakrémleves [12],<br>Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12],<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | Zöldségleves, Bolognai<br>spagetti [1]                                                        | Erőleves kiscsillag[1],<br>Húsgombóc [3], Töltött<br>káposzta apró(12), Alma,<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | Gyümölcsleves , Fűszeres<br>sült csirkecombfilé<br>(1,3,6,7,10,11), Petr.<br>jázminrizs , Párolt ceruzabab-<br>kukorica(9) | Bojtárleves[1,12], Tejberizs<br>rizstejjel,, kakaószórat (1,5),<br>Mandarin, Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] |
|                          |         | Energia: 665.68 Kcal / 2,782.54 Kj                                                               | Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 Kj                                                            | Energia: 485.88 Kcal / 2,030.98 Kj                                                                                    | Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 Kj                                                                                         | Energia: 968.60 Kcal / 4,048.75 Kj                                                                                |
|                          |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                          |         | 33.17 g21.72 g3.22 g                                                                             | 23.17 g25.32 g5.66 g                                                                          | 23.43 g15.00 g3.23 g                                                                                                  | 20.52 g20.14 g5.27 g                                                                                                       | 20.88 g17.75 g4.46 g                                                                                              |
|                          |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                          |         | 82.44 g1.14 g2.05 g                                                                              | 66.56 g4.00 g1.28 g                                                                           | 63.29 g0.00 g2.93 g                                                                                                   | 96.78 g17.48 g2.58 g                                                                                                       | 178.99 g55.91 g2.28 g                                                                                             |
|                          | Uzsonna | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Erdei<br>gyümölcsös dzsem(12)             | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Olasz felvágott,<br>Zöldpaprika        | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Zöldfűszeres margarinkrém,<br>Sárgarépa hasáb                                | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Zala felvágott,<br>Jégcsapretek                                     | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Miniméz                                                    |
|                          |         | Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 Kj                                                               | Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 Kj                                                            | Energia: 342.82 Kcal / 1,432.99 Kj                                                                                    | Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 Kj                                                                                         | Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj                                                                                |
|                          |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                          |         | 4.67 g7.43 g2.11 g                                                                               | 9.44 g15.52 g5.11 g                                                                           | 4.77 g21.50 g5.92 g                                                                                                   | 9.81 g14.66 g5.00 g                                                                                                        | 4.36 g7.43 g2.11 g                                                                                                |
|                          |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                          |         | 45.40 g16.20 g0.52 g                                                                             | 30.94 g0.00 g1.38 g                                                                           | 31.93 g0.00 g0.79 g                                                                                                   | 30.99 g0.00 g1.31 g                                                                                                        | 45.40 g16.20 g0.50 g                                                                                              |



|                             |         | hétfő                                                                                            | kedd                                                                                            | szerda                                                                                                                | csütörtök                                                                                                                  | péntek                                                                                                            |
|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (05619) Ét.<br>laktózmentes | Tízórai | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Májkrém, Zöldpaprika,<br>Citromos tea                   | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Löncs felvágott<br>(1,6,7), Citromos tea | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Baromfi párizsi<br>(7), Gyümölcs tea kf.                       | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Csirkemell<br>sonka, Citromos tea                                   | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Zöldfűszeres margarinkrém,<br>Kígyóborka, Barackos tea                   |
|                             |         | Energia: 233.36 Kcal / 975.44 Kj                                                                 | Energia: 319.46 Kcal / 1,335.34 Kj                                                              | Energia: 301.28 Kcal / 1,259.35 Kj                                                                                    | Energia: 273.42 Kcal / 1,142.90 Kj                                                                                         | Energia: 306.16 Kcal / 1,279.75 Kj                                                                                |
|                             |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                             |         | 8.08 g3.82 g1.19 g                                                                               | 8.51 g14.05 g4.55 g                                                                             | 7.91 g12.59 g3.91 g                                                                                                   | 8.87 g8.80 g2.53 g                                                                                                         | 4.67 g14.48 g4.01 g                                                                                               |
|                             |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                             |         | 41.00 g8.99 g0.64 g                                                                              | 39.10 g8.99 g1.34 g                                                                             | 38.68 g8.99 g1.10 g                                                                                                   | 39.10 g8.99 g1.16 g                                                                                                        | 38.79 g8.99 g0.61 g                                                                                               |
|                             | Ebéd    | Burgonyakrémleves [12],<br>Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12],<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | Zöldségleves, Bolognai<br>spagetti [1], reszelt sajt<br>/laktózm./[7,(1)]                       | Erőleves kiscsillag[1],<br>Húsgombóc [3], Töltött<br>káposzta apró(12), Alma,<br>Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | Gyümölcsleves , Fűszeres<br>sült csirkecombfilé<br>(1,3,6,7,10,11), Petr.<br>jázminrizs , Párolt ceruzabab-<br>kukorica(9) | Bojtárleves[1,12], Tejberizs<br>rizstejjel,, kakaószórat (1,5),<br>Mandarin, Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)] |
|                             |         | Energia: 665.68 Kcal / 2,782.54 Kj                                                               | Energia: 657.46 Kcal / 2,748.18 Kj                                                              | Energia: 485.88 Kcal / 2,030.98 Kj                                                                                    | Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 Kj                                                                                         | Energia: 968.60 Kcal / 4,048.75 Kj                                                                                |
|                             |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                             |         | 33.17 g21.72 g3.22 g                                                                             | 28.71 g30.94 g9.23 g                                                                            | 23.43 g15.00 g3.23 g                                                                                                  | 20.52 g20.14 g5.27 g                                                                                                       | 20.88 g17.75 g4.46 g                                                                                              |
|                             |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                             |         | 82.44 g1.14 g2.05 g                                                                              | 66.88 g4.00 g1.77 g                                                                             | 63.29 g0.00 g2.93 g                                                                                                   | 96.78 g17.48 g2.58 g                                                                                                       | 178.99 g55.91 g2.28 g                                                                                             |
|                             | Uzsonna | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Erdei<br>gyümölcsös dzsem(12)             | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Olasz felvágott,<br>Zöldpaprika          | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Zöldfűszeres margarinkrém,<br>Paradicsom                                     | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Zala felvágott,<br>Jégcsapretek                                     | Zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Minimargarin, Miniméz                                                    |
|                             |         | Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 Kj                                                               | Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 Kj                                                              | Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 Kj                                                                                    | Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 Kj                                                                                         | Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj                                                                                |
|                             |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               |
|                             |         | 4.67 g7.43 g2.11 g                                                                               | 9.44 g15.52 g5.11 g                                                                             | 4.56 g21.47 g5.92 g                                                                                                   | 9.81 g14.66 g5.00 g                                                                                                        | 4.36 g7.43 g2.11 g                                                                                                |
|                             |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 |
|                             |         | 45.40 g16.20 g0.52 g                                                                             | 30.94 g0.00 g1.38 g                                                                             | 30.10 g0.00 g0.70 g                                                                                                   | 30.99 g0.00 g1.31 g                                                                                                        | 45.40 g16.20 g0.50 g                                                                                              |



|                             |         | hétfő                                                          |         |        | kedd                                                    |         |        | szerda                                                                                  |         |        | csütörtök                                                                                                     |         |        | péntek                                                                    |         |        |
|-----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| (05620) Ét.<br>Glutén diéta | Tízórai | Gluténm. kenyér, Zöldf. sajtkrém[7], Zöldpaprika, Citromos tea |         |        | Gluténm. kenyér, Snidlinges Vajkrém[7], Vaníliás tej[7] |         |        | Gluténm. kenyér, Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Gyümölcs tea kf.               |         |        | Gluténm. kenyér, Minimargarin, Zala felvágott, Forralt tej [7]                                                |         |        | Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Kígyóuborka, Gyümölcs tea kf. |         |        |
|                             |         | Energia: 288.19 Kcal / 1,204.63 KJ                             |         |        | Energia: 408.90 Kcal / 1,709.20 KJ                      |         |        | Energia: 366.75 Kcal / 1,533.02 KJ                                                      |         |        | Energia: 431.54 Kcal / 1,803.84 KJ                                                                            |         |        | Energia: 359.62 Kcal / 1,503.21 KJ                                        |         |        |
|                             |         | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |
|                             |         | 3.47 g                                                         | 10.00 g | 3.42 g | 7.63 g                                                  | 16.49 g | 6.07 g | 6.41 g                                                                                  | 18.39 g | 6.19 g | 10.01 g                                                                                                       | 21.92 g | 5.69 g | 1.18 g                                                                    | 19.80 g | 4.52 g |
|                             |         | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só     |
|                             |         | 45.50 g                                                        | 10.24 g | 0.34 g | 56.97 g                                                 | 13.24 g | 0.29 g | 43.11 g                                                                                 | 10.24 g | 0.63 g | 46.89 g                                                                                                       | 3.25 g  | 0.81 g | 43.39 g                                                                   | 10.24 g | 0.25 g |
|                             | Ebéd    | Burgonyakrémleves [12], Pörkölt , Zöldbabfőzelék[12]           |         |        | Zöldségleves, Bolognai spagetti, reszelt sajt [7]       |         |        | Erőleves kacsatésztával, Húsgombóc [3], Töltött káposzta apró(12), Tejföl[7, (1)], Alma |         |        | Gyümölcsleves , Fűszeres sült csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. jázminrizs , Párolt ceruzabab-kukorica(9) |         |        | Bojtárleves[12], Tejberizs [7], kakaószerát (1,5), Mandarin               |         |        |
|                             |         | Energia: 526.90 Kcal / 2,202.44 KJ                             |         |        | Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 KJ                      |         |        | Energia: 356.93 Kcal / 1,491.97 KJ                                                      |         |        | Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ                                                                            |         |        | Energia: 782.94 Kcal / 3,272.69 KJ                                        |         |        |
|                             |         | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |
|                             |         | 28.91 g                                                        | 21.29 g | 3.01 g | 22.58 g                                                 | 31.56 g | 9.48 g | 18.89 g                                                                                 | 14.65 g | 3.38 g | 20.52 g                                                                                                       | 20.14 g | 5.27 g | 23.10 g                                                                   | 17.58 g | 5.96 g |
|                             |         | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só     |
|                             |         | 53.28 g                                                        | 1.14 g  | 1.65 g | 70.63 g                                                 | 0.00 g  | 1.82 g | 36.52 g                                                                                 | 0.00 g  | 2.95 g | 96.78 g                                                                                                       | 17.48 g | 2.58 g | 131.17 g                                                                  | 45.65 g | 1.87 g |
|                             | Uzsonna | Abonett[6,(5)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)       |         |        | Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika     |         |        | Hamlett, Snidlinges vajkrém [7], Sárgarépa hasáb                                        |         |        | Gyümölcsjoghurt[7], Abonett [6,(5)]                                                                           |         |        | Hamlett, Kefir [7]                                                        |         |        |
|                             |         | Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ                               |         |        | Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ                        |         |        | Energia: 75.08 Kcal / 313.83 KJ                                                         |         |        | Energia: 138.40 Kcal / 578.51 KJ                                                                              |         |        | Energia: 129.20 Kcal / 540.06 KJ                                          |         |        |
|                             |         | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |
|                             |         | 2.66 g                                                         | 7.50 g  | 1.99 g | 3.46 g                                                  | 11.26 g | 3.43 g | 1.29 g                                                                                  | 3.24 g  | 1.97 g | 4.99 g                                                                                                        | 3.95 g  | 2.02 g | 5.75 g                                                                    | 5.45 g  | 3.48 g |
|                             |         | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só     |
|                             |         | 25.24 g                                                        | 16.20 g | 0.24 g | 8.39 g                                                  | 0.00 g  | 0.54 g | 9.25 g                                                                                  | 0.00 g  | 0.06 g | 20.03 g                                                                                                       | 8.50 g  | 0.39 g | 13.03 g                                                                   | 0.00 g  | 0.06 g |

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

