



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai		Zsemle, Kedvenc ízek májas, Gyümölcs tea			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott , Forralt tej			Zsemle, Minimargarin, Eidámi sajt, Jégcsapretek , Barackos tea			Zsemle, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó 2 dl			Zsemle, Magyaros vajkrém házi, Gyümölcs tea			
		Energia: 192.03 Kcal / 802.69 KJ			Energia: 336.88 Kcal / 1,408.16 KJ			Energia: 240.22 Kcal / 1,004.12 KJ			Energia: 370.83 Kcal / 1,550.07 KJ			Energia: 261.03 Kcal / 1,091.11 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.70 g	0.76 g	0.30 g	12.80 g	14.13 g	5.08 g	7.11 g	10.25 g	3.90 g	9.72 g	14.81 g	7.30 g	5.09 g	8.08 g	3.88 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		41.24 g	11.99 g	0.42 g	39.16 g	0.00 g	1.18 g	29.49 g	0.00 g	0.74 g	48.95 g	11.50 g	0.61 g	41.60 g	11.99 g	0.48 g	
		1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd		Zöldségleves , Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék , Zsemle			Karfiolleves , Bolognai spagetti másképp, Reszelt sajt			GombakréMLEVES, Kelkáposzta főzelék , Húspogácsa, Banán, Zsemle			Paradicsomleves, betűtéstával, Provanszi csirkecombfilé, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Hamis Tordai betyárleves, Pulyka aprópecsenye, Fodros metélt , Vegyes vágott, Narancs		
			Energia: 743.55 Kcal / 3,108.04 KJ			Energia: 627.69 Kcal / 2,623.74 KJ			Energia: 807.92 Kcal / 3,377.11 KJ			Energia: 689.10 Kcal / 2,880.44 KJ			Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			44.46 g	20.79 g	3.21 g	32.23 g	25.77 g	6.25 g	40.98 g	22.37 g	4.75 g	30.99 g	18.02 g	3.19 g	32.50 g	14.47 g	2.30 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.42 g	0.00 g	1.67 g	66.92 g	6.99 g	2.97 g	108.44 g	0.16 g	1.68 g	99.52 g	19.98 g	1.78 g	89.20 g	0.16 g	2.77 g		
	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,4,7,(3)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,9,(3),(7)			1,12,(3),(7)				
Uzsonna		Zsemle, Sajtkrém, Lilahagyma			Zsemle, Minimargarin, Baromfi párizsi, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			Zsemle, Minimargarin, Gépsonak			Zsemle, Gyümölcsjoghurt			
		Energia: 178.74 Kcal / 747.13 KJ			Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ			Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.04 g	3.24 g	2.01 g	5.43 g	9.14 g	2.71 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	6.68 g	8.11 g	2.38 g	7.75 g	4.05 g	2.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.13 g	0.00 g	0.60 g	29.45 g	0.09 g	0.70 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g	29.68 g	0.05 g	0.86 g	43.19 g	8.12 g	0.71 g		
	1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle, Kedvenc ízek májas, Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea			Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle, Parasztkolbász krém, Zöldpaprika, Citromos tea			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 172.17 Kcal / 719.67 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ			Energia: 303.31 Kcal / 1,267.84 KJ			Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.50 g	0.72 g	0.30 g	6.74 g	11.44 g	3.61 g	4.99 g	14.53 g	4.03 g	9.95 g	12.04 g	4.35 g	4.85 g	14.53 g	4.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.48 g	6.99 g	0.42 g	36.86 g	6.99 g	0.94 g	38.05 g	6.99 g	0.61 g	37.26 g	6.99 g	0.91 g	37.26 g	6.99 g	0.60 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Zöldségleves , Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék , Zsemle			Karfioleves , Bolognai spagetti másképp			Gombakrémleves, Kelkáposzta főzelék , Húspogácsa, Banán, Zsemle			Paradicsomleves, betűtéstával, Provanszi csirkecombfilé, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Tordai betyárleves, Diós metélt , Narancs, Zsemle		
		Energia: 743.55 Kcal / 3,108.04 KJ			Energia: 553.32 Kcal / 2,312.88 KJ			Energia: 807.92 Kcal / 3,377.11 KJ			Energia: 689.10 Kcal / 2,880.44 KJ			Energia: 891.17 Kcal / 3,725.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.46 g	20.79 g	3.21 g	26.69 g	20.15 g	2.68 g	40.98 g	22.37 g	4.75 g	30.99 g	18.02 g	3.19 g	30.83 g	27.27 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.42 g	0.00 g	1.67 g	66.60 g	6.99 g	2.48 g	108.44 g	0.16 g	1.68 g	99.52 g	19.98 g	1.78 g	129.13 g	20.14 g	1.92 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,4,(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,9,(3),(7)			1,6,8,12,(3),(5),(7),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Pulykasonka, Lilahagyma			Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			Zsemle, Minimargarin, Gépsonka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 233.64 Kcal / 976.62 KJ			Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			Energia: 225.72 Kcal / 943.51 KJ			Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.52 g	8.65 g	2.53 g	6.68 g	11.45 g	4.11 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	7.48 g	8.33 g	2.47 g	4.38 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.04 g	0.00 g	1.02 g	29.86 g	0.00 g	0.99 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g	29.84 g	0.06 g	0.98 g	45.33 g	13.58 g	0.51 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Kedvenc ízek májas, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forrált tej			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Gluténm. kenyér, Magyaros vajkrém, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 232.59 Kcal / 972.23 KJ			Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 KJ			Energia: 381.90 Kcal / 1,596.34 KJ			Energia: 405.41 Kcal / 1,694.61 KJ			Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.83 g	6.01 g	0.81 g	9.81 g	22.32 g	5.75 g	9.76 g	18.30 g	6.10 g	6.49 g	18.35 g	5.94 g	1.13 g	9.78 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.07 g	9.01 g	0.06 g	46.81 g	2.02 g	0.85 g	43.82 g	9.01 g	1.13 g	51.95 g	9.02 g	0.26 g	43.10 g	9.01 g	0.04 g	
	(1),(6),(7),(10)			7			7,(1)			7,(1),(5)			7,(1),(3)			
	Ebéd	Zöldségleves, Csirke aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék			Karfioleves, Halas bolognai spagetti, Reszelt sajt			GombakréMLEVES, Kelkáposzta főzelék, Húspogácsa, Banán			Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Provanszi csirkecombfilé, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Tordai betyárleves, Gluténm. metélt, Diós szóráttal, Narancs		
		Energia: 604.77 Kcal / 2,527.94 KJ			Energia: 674.95 Kcal / 2,821.29 KJ			Energia: 669.14 Kcal / 2,797.01 KJ			Energia: 683.08 Kcal / 2,855.27 KJ			Energia: 881.95 Kcal / 3,686.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.20 g	20.36 g	3.00 g	26.47 g	26.51 g	6.52 g	36.72 g	21.94 g	4.54 g	30.41 g	18.01 g	3.21 g	24.09 g	27.56 g	6.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.26 g	0.00 g	1.27 g	80.34 g	6.99 g	2.92 g	79.28 g	0.16 g	1.28 g	98.56 g	19.98 g	1.74 g	131.96 g	19.98 g	1.55 g		
12,(1),(3),(7)			4,7,(1),(3)			12,(1),(3),(7)			3,9,(1),(7)			7,8,12,(1),(3)				
Uzsonna	Hamlett, Sajtkrém, Zöldpaprika			Abonett, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Abonett, Minimargarin, Miniméz			Hamlett, Minimargarin, Gépsonka			Abonett, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 95.62 Kcal / 399.69 KJ			Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ			Energia: 124.64 Kcal / 521.00 KJ			Energia: 155.70 Kcal / 650.83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.53 g	4.46 g	2.73 g	4.67 g	11.52 g	3.99 g	2.35 g	7.50 g	1.99 g	4.02 g	8.10 g	2.29 g	5.74 g	4.12 g	2.05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
9.64 g	0.00 g	0.30 g	9.70 g	0.00 g	0.71 g	25.24 g	16.20 g	0.22 g	8.01 g	0.06 g	0.58 g	23.03 g	8.12 g	0.43 g		
7			6,(5)			6,(5)			(1),(6),(7)			6,7,(5)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tizórai	Gluténm. kenyér, Kedvenc ízek májas, Cítromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Zöldpaprika, Cítromos tea			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 232.59 Kcal / 972.23 KJ			Energia: 339.58 Kcal / 1,419.44 KJ			Energia: 363.73 Kcal / 1,520.39 KJ			Energia: 296.52 Kcal / 1,239.45 KJ			Energia: 261.57 Kcal / 1,093.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.83 g	6.01 g	0.81 g	3.27 g	16.77 g	4.12 g	1.32 g	19.82 g	4.54 g	0.91 g	12.79 g	2.62 g	1.16 g	8.82 g	2.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.07 g 9.01 g 0.06 g			43.21 g 9.01 g 0.58 g			44.64 g 9.01 g 0.25 g			43.63 g 9.01 g 0.14 g			43.77 g 9.01 g 0.13 g			
	(1),(6),(7),(10)												(7)			
	Ebéd	Zöldségleves, Csirke aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék			Karfioleves, Halas bolognai spagetti			Gombakrémleves, Kelkáposzta főzelék, Húspogácsa, Banán			Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Provanszi csirkecombfilé, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Tordai betyárleves, Diós metélt, Narancs		
		Energia: 604.77 Kcal / 2,527.94 KJ			Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ			Energia: 669.14 Kcal / 2,797.01 KJ			Energia: 683.08 Kcal / 2,855.27 KJ			Energia: 768.11 Kcal / 3,210.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.20 g	20.36 g	3.00 g	20.93 g	20.89 g	2.95 g	36.72 g	21.94 g	4.54 g	30.41 g	18.01 g	3.21 g	22.02 g	27.19 g	5.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.26 g 0.00 g 1.27 g			80.02 g 6.99 g 2.43 g			79.28 g 0.16 g 1.28 g			98.56 g 19.98 g 1.74 g			106.97 g 20.14 g 1.80 g				
12,(1),(3),(7)			4,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(7)			3,9,(1),(7)			8,12,(1),(3),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Pulykasonka, Zöldpaprika			Abonett, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Abonett, Minimargarin, Miniméz			Hamlett, Minimargarin, Gépsonka			Abonett, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 128.56 Kcal / 537.38 KJ			Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ			Energia: 124.64 Kcal / 521.00 KJ			Energia: 181.09 Kcal / 756.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.06 g	8.46 g	2.35 g	4.67 g	11.52 g	3.99 g	2.35 g	7.50 g	1.99 g	4.02 g	8.10 g	2.29 g	2.37 g	7.50 g	1.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
8.15 g 0.00 g 0.62 g			9.70 g 0.00 g 0.71 g			25.24 g 16.20 g 0.22 g			8.01 g 0.06 g 0.58 g			25.17 g 13.58 g 0.23 g				
6			6,(5)			6,(5)			(1),(6),(7)			6,(5),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle, Kedvenc ízek májas, Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea			Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle, Parasztkolbász krém, Zöldpaprika, Citromos tea			Zsemle, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 172.17 Kcal / 719.67 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ			Energia: 303.31 Kcal / 1,267.84 KJ			Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.50 g	0.72 g	0.30 g	6.74 g	11.44 g	3.61 g	4.99 g	14.53 g	4.03 g	9.95 g	12.04 g	4.35 g	4.85 g	14.53 g	4.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.48 g	6.99 g	0.42 g	36.86 g	6.99 g	0.94 g	38.05 g	6.99 g	0.61 g	37.26 g	6.99 g	0.91 g	37.26 g	6.99 g	0.60 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Zöldségleves , Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék , Zsemle			Karfiolleves , Bolognai spagetti másképp			Gombakrémleves, Kelkáposzta főzelék , Húspogácsa, Banán, Zsemle			Paradicsomleves, betűtéstával, Provanszi csirkecombfilé, Párolt Jázmin rizs, Párolt kukorica			Tordai betyárleves, Diós metélt , Narancs, Zsemle		
		Energia: 743.55 Kcal / 3,108.04 KJ			Energia: 553.32 Kcal / 2,312.88 KJ			Energia: 807.92 Kcal / 3,377.11 KJ			Energia: 689.10 Kcal / 2,880.44 KJ			Energia: 891.17 Kcal / 3,725.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.46 g	20.79 g	3.21 g	26.69 g	20.15 g	2.68 g	40.98 g	22.37 g	4.75 g	30.99 g	18.02 g	3.19 g	30.83 g	27.27 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.42 g	0.00 g	1.67 g	66.60 g	6.99 g	2.48 g	108.44 g	0.16 g	1.68 g	99.52 g	19.98 g	1.78 g	129.13 g	20.14 g	1.92 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,4,(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)			1,9,(3),(7)			1,6,8,12,(3),(5),(7),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Pulykasonka, Lilahagyma			Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Miniméz			Zsemle, Minimargarin, Gépsonka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 233.64 Kcal / 976.62 KJ			Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			Energia: 225.72 Kcal / 943.51 KJ			Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.52 g	8.65 g	2.53 g	6.68 g	11.45 g	4.11 g	4.36 g	7.43 g	2.11 g	7.48 g	8.33 g	2.47 g	4.38 g	7.43 g	2.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.04 g	0.00 g	1.02 g	29.86 g	0.00 g	0.99 g	45.40 g	16.20 g	0.50 g	29.84 g	0.06 g	0.98 g	45.33 g	13.58 g	0.51 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)				

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

