



Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

(00164) Olajos
mag lencse 3*
Óvi

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea	Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Forralt tej			Zsemle, Halkrém, Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Kakaó 2 dl			Zsemle, Szárnyas májas, Mézes tea					
	Energia: 302.24 Kcal / 1,263.36 KJ	Energia: 355.11 Kcal / 1,484.36 KJ			Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 KJ			Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ			Energia: 269.94 Kcal / 1,128.35 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.64 g	7.58 g	2.11 g	10.48 g	10.13 g	3.58 g	11.82 g	12.67 g	3.42 g	9.71 g	9.81 g	3.40 g	6.24 g	7.05 g	2.41 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53.20 g	22.39 g	0.50 g	54.94 g	16.20 g	0.74 g	45.05 g	14.99 g	0.96 g	49.13 g	11.50 g	0.71 g	44.74 g	14.68 g	0.76 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb	Zöldbableves, Mediterrán csirke penne tésztával			Erőleves kiscsillag, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Körte			Zellerkrémleves , Zöldfűszeres csirkemell , Jázmin rizs , Párolt ceruzabab			Húsos kelkáposztaleves, Tejbegríz , kakaósörattal , Alma, Zsemle				
		Energia: 622.57 Kcal / 2,602.34 KJ	Energia: 504.78 Kcal / 2,109.98 KJ			Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ			Energia: 581.36 Kcal / 2,430.08 KJ			Energia: 728.96 Kcal / 3,047.05 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.26 g	21.63 g	3.01 g	29.34 g	12.70 g	1.38 g	22.66 g	23.67 g	6.13 g	29.17 g	14.05 g	2.53 g	27.02 g	8.50 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.00 g		7.99 g	1.85 g	67.43 g	0.16 g	1.47 g	98.45 g	12.99 g	3.00 g	83.00 g	0.20 g	1.85 g	135.17 g	45.46 g	2.65 g	
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9)			1,3,9,12,(7)			9,12,(1),(3),(7)			1,6,7,12,(3),(5),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna		Zsemle, Kockasajt , Kígyóborka	Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Eidámi sajt, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Soproni felvágott , Kígyóborka			Zsemle, Gyümölcsjoghurt				
		Energia: 174.54 Kcal / 729.58 KJ	Energia: 270.95 Kcal / 1,132.57 KJ			Energia: 240.69 Kcal / 1,006.08 KJ			Energia: 226.11 Kcal / 945.14 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
		6.01 g	3.24 g	2.11 g	6.49 g	13.92 g	4.75 g	7.12 g	10.26 g	3.90 g	5.53 g	9.34 g	2.89 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
	30.15 g	0.90 g	0.96 g	29.71 g	0.06 g	0.98 g	29.54 g	0.00 g	0.74 g	29.62 g	0.14 g	0.72 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)			1,6,7,(3),(5),(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 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) ÉT. Tejmentes Óvi	Tízórai	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle, Halkrém Tejm., Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 282.16 Kcal / 1,179.43 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.58 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
	48.20 g	17.39 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	12.25 g	0.74 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	Ebéd	Burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb			Zöldbableves, Mediterrán csirke penne tésztával			Erőleves kiscsillag, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Körte			Zellerkrémleves , Zöldfűszeres csirkemell , Párolt Jázmin rizs , Párolt ceruzabab			Húsos kelkáposztaleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószórával , Mandarin, Zsemle		
		Energia: 622.57 Kcal / 2,602.34 KJ			Energia: 504.78 Kcal / 2,109.98 KJ			Energia: 634.61 Kcal / 2,652.67 KJ			Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ			Energia: 879.83 Kcal / 3,677.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.26 g	21.63 g	3.01 g	29.34 g	12.70 g	1.38 g	24.47 g	15.03 g	2.89 g	29.30 g	15.50 g	2.69 g	22.63 g	7.93 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.00 g	7.99 g	1.85 g	67.43 g	0.16 g	1.47 g	98.61 g	12.99 g	2.41 g	84.63 g	0.20 g	1.85 g	179.44 g	36.47 g	2.29 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9)			1,3,9,12,(7)			9,12,(1),(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Sertés párizsi, Kígyóborka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 253.44 Kcal / 1,059.38 KJ			Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 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	
	6.68 g	11.45 g	4.11 g	6.30 g	12.85 g	4.32 g	6.92 g	11.49 g	3.61 g	6.86 g	11.09 g	3.49 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	
29.86 g	0.00 g	0.99 g	30.08 g	0.05 g	0.91 g	30.22 g	0.00 g	0.94 g	29.58 g	0.00 g	0.97 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 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Magvas vajkrém, Forralt tej			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj , Kakaó 2 dl			Gluténm. kenyér, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 342.58 Kcal / 1,431.98 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
		0.97 g	12.87 g	2.62 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
	54.79 g	19.41 g	0.14 g	46.75 g	2.02 g	0.31 g	43.61 g	9.01 g	0.41 g	55.33 g	13.52 g	0.25 g	48.52 g	14.27 g	0.38 g	
	7			4,10,(6),(12)			7,(1),(5)			6,10						
	Ebéd	Burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb			Zöldbableves, Mediterrán csirke penne tésztával			Erőleves kacsatésztával, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Körte			Zellerkrémleves , Zöldfűszeres csirkemell , Jázmín rizs , Párolt ceruzabab			Húsos kelkáposztaleves, Gluténm. metélt, Túróval, ,tejfőlével , Alma		
		Energia: 622.57 Kcal / 2,602.34 Kj			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 Kj			Energia: 706.17 Kcal / 2,951.79 Kj			Energia: 581.36 Kcal / 2,430.08 Kj			Energia: 677.30 Kcal / 2,831.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.26 g	21.63 g	3.01 g	24.79 g	13.06 g	1.65 g	22.17 g	23.56 g	6.15 g	29.17 g	14.05 g	2.53 g	26.91 g	13.90 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.00 g	7.99 g	1.85 g	74.46 g	0.16 g	1.56 g	99.44 g	12.99 g	2.90 g	83.00 g	0.20 g	1.85 g	109.59 g	0.00 g	2.34 g		
12,(1),(3),(7)			(1),(3),(7),(9)			3,9,12,(1),(7)			9,12,(1),(3),(7)			7,12,(1),(3)				
Uzsonna	Hamlett, Kockasajt , Kígyóuborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Hamlett, Minimargarin, Trappista sajt, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóuborka, Soproni felvágott			Abonett, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 75.22 Kcal / 314.42 Kj			Energia: 157.66 Kcal / 659.02 Kj			Energia: 216.72 Kcal / 905.89 Kj			Energia: 125.03 Kcal / 522.63 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	
	2.70 g	3.02 g	1.93 g	3.54 g	12.75 g	4.17 g	9.37 g	15.69 g	7.29 g	2.07 g	9.11 g	2.71 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	
8.57 g	0.90 g	0.57 g	6.92 g	0.05 g	0.59 g	8.45 g	0.00 g	0.83 g	7.79 g	0.14 g	0.32 g	20.03 g	8.12 g	0.39 g		
7,(1)			6,(5)			7			6,7,(5)							





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Tizórai	Gluténm. kenyér, Margarin Light, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Miniméz, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Halkrém Tejm., Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Gluténm. kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Mézes tea		
		Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ			Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ			Energia: 398.81 Kcal / 1,667.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.03 g	7.88 g	1.62 g	0.75 g	12.73 g	2.62 g	4.33 g	11.83 g	2.32 g	0.97 g	12.79 g	2.62 g	1.09 g	19.79 g	4.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.75 g 21.41 g 0.10 g			59.23 g 25.21 g 0.14 g			45.38 g 11.01 g 0.32 g			43.19 g 9.01 g 0.14 g			53.21 g 18.22 g 0.24 g			
	(7)						4,10,(6),(12)									
	Ebéd	Burgonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sült csirkecomb			Zöldbableves, Mediterrán csirke penne tésztával			Erőleves kacsatésztával, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte			Zellerkrémleves, Zöldfűszeres csirkemell, Párolt Jázmin rizs, Párolt ceruzabab			Húsos kelkáposztaleves, Tejberizs rizstejjel, kakaószórával, Alma		
		Energia: 622.57 Kcal / 2,602.34 KJ			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 KJ			Energia: 617.18 Kcal / 2,579.81 KJ			Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ			Energia: 737.65 Kcal / 3,083.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.26 g	21.63 g	3.01 g	24.79 g	13.06 g	1.65 g	23.48 g	14.88 g	2.90 g	29.30 g	15.50 g	2.69 g	18.17 g	7.70 g	1.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.00 g 7.99 g 1.85 g			74.46 g 0.16 g 1.56 g			95.60 g 12.99 g 1.91 g			84.63 g 0.20 g 1.85 g			149.23 g 36.47 g 1.90 g				
12,(1),(3),(7)			(1),(3),(7),(9)			3,9,12,(1),(7)			9,12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(5),(7)				
Uzsonna	Hamlett, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóborka			Abonett, Minimargarin, Csemege szalámi, Lilahagyma			Hamlett, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Kígyóborka, Soproni felvágott			Abonett, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 172.59 Kcal / 721.43 KJ			Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ			Energia: 152.36 Kcal / 636.86 KJ			Energia: 125.03 Kcal / 522.63 KJ			Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.32 g	13.22 g	4.93 g	3.68 g	12.76 g	4.16 g	3.46 g	11.26 g	3.43 g	2.07 g	9.11 g	2.71 g	1.62 g	7.33 g	1.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
8.19 g 0.00 g 0.83 g			8.88 g 0.05 g 0.59 g			8.39 g 0.00 g 0.54 g			7.79 g 0.14 g 0.32 g			22.17 g 13.58 g 0.19 g				
6			6,(5)									6,(5),(12)				





Csipkebokor Óvoda



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05658) Ét. laktózmentes *	Tízórai	Zsemle, Minimargarin, Málnalekvár, Gyümölcs tea kf.			Zsemle, Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle, Halkrém Tejm., Citromos tea			Zsemle, Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea			Zsemle, Kenőmájás, Mézes tea		
		Energia: 282.16 Kcal / 1,179.43 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	7.58 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
	48.20 g	17.39 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	12.25 g	0.74 g	
	1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,10,(3),(5),(7),(8),(9),(11),(12)			
	Ebéd	Burgonyaleves, Sült csirkecomb , Petr. rizs , Csemege uborka			Zöldbableves, Mediterrán csirke penne tésztával			Erőleves kiscsillag, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Körte			Zellerkrémleves , Zöldfűszeres csirkemell , Jázmin rizs , Párolt ceruzabab			Húsos kelkáposztaleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma, Zsemle		
		Energia: 645.56 Kcal / 2,698.44 KJ			Energia: 504.78 Kcal / 2,109.98 KJ			Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ			Energia: 581.36 Kcal / 2,430.08 KJ			Energia: 876.43 Kcal / 3,663.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.83 g	18.27 g	2.74 g	29.34 g	12.70 g	1.38 g	22.66 g	23.67 g	6.13 g	29.17 g	14.05 g	2.53 g	22.43 g	8.13 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.77 g	2.66 g	1.71 g	67.43 g	0.16 g	1.47 g	98.45 g	12.99 g	3.00 g	83.00 g	0.20 g	1.85 g	178.39 g	36.47 g	2.30 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9)			1,3,9,12,(7)			9,12,(1),(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle, Minimargarin, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Minimargarin, Laktózmentes sajt, Zöldpaprika			Zsemle, Minimargarin, Soproni felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Minimargarin, Minidzsem			
	Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 261.84 Kcal / 1,094.49 KJ			Energia: 317.80 Kcal / 1,328.40 KJ			Energia: 251.07 Kcal / 1,049.47 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	
	6.68 g	11.45 g	4.11 g	6.30 g	12.85 g	4.32 g	12.83 g	15.92 g	7.47 g	6.88 g	11.25 g	3.67 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	
29.86 g	0.00 g	0.99 g	30.08 g	0.05 g	0.91 g	30.28 g	0.00 g	1.23 g	30.20 g	0.28 g	0.95 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)			1,6,7,(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)				

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

