

Tejmentes étlap

Simon konyha

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Reggeli	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Sertéshúsos pástétom (E:140,4 ZS:13,1 T:2,9 F:2,0 CH:0,8 C:0,2 S:0,2) -Fehér kenyér (E:257,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Kakaó TM (E:82,4 ZS:1,7 T:0,0 F:1,7 CH:14,0 C:0,0 S:0,0) (O) -Mátrai szalámi (E:192,0 ZS:6,8 T:0,0 F:7,2 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Krinolin (E:384,4 ZS:28,1 T:0,8 F:16,2 CH:14,8 C:3,0 S:1,9) -Teljes kiörlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -mustár (E:11,8 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) (M)	-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -Szamóca lekvár (E:41,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,1 CH:19,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Félbarna kenyér (E:384,0 ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0 C:0,0 S:2,3) (G) -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)
	S:0,9, E:253,0, ZS:9,1, T:1,9, F:5,0, CH:35,0, C:2,5, Ca:0,0	S:0,8, E:332,0, ZS:6,8, T:0,0, F:9,7, CH:35,6, C:0,0, Ca:14,3	S:1,3, E:467,0, ZS:21,8, T:0,5, F:20,0, CH:40,5, C:2,6, Ca:30,2	S:0,8, E:187,0, ZS:1,7, T:0,3, F:4,1, CH:40,2, C:0,0, Ca:22,5	S:0,8, E:208,0, ZS:3,4, T:0,0, F:6,3, CH:37,2, C:2,4, Ca:0,0
Tízórai	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Joghurt TM (E:690,0 ZS:22,0 T:4,0 F:37,0 CH:81,0 C:79,0 S:0,0) -Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiörlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiörlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-Pogácsa (E:306,0 ZS:15,8 T:0,0 F:5,7 CH:33,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:694,0, ZS:22,0, T:4,0, F:37,4, CH:82,7, C:79,0, Ca:1 200,0	S:0,1, E:363,0, ZS:14,5, T:0,0, F:20,7, CH:27,5, C:1,2, Ca:252,0	S:0,0, E:233,0, ZS:3,6, T:0,0, F:11,6, CH:29,5, C:2,2, Ca:16,5	S:0,0, E:381,0, ZS:15,9, T:0,0, F:6,7, CH:49,4, C:0,0, Ca:23,0

Ebéd

-Zöldségleves (E:248,2 ZS:11,0 T:0,3 F:13,8 CH:22,8 C:1,9 S:2,7) (Z, T)
 -Sült virsli (E:193,0 ZS:15,0 T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0 S:0,0)
 -Zöldborsófőzelék TM. (E:249,3 ZS:7,7 T:0,9 F:9,5 CH:29,5 C:0,0 S:2,0) (G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:2,8, E:603,0, ZS:23,6, T:0,7, F:30,6, CH:58,8, C:1,1, Ca:27,3

-Ebéd uticsomag TM (E:1290,0 ZS:33,8 T:0,0 F:61,2 CH:180,3 C:0,0 S:4,5) (G)

S:4,5, E:1 290,0, ZS:33,8, T:0,0, F:61,2, CH:180,3, C:0,0, Ca:0,0

-Halgaluska leves TM (E:320,1 ZS:14,0 T:2,1 F:14,6 CH:33,8 C:3,7 S:2,1) (G, M, Z, T, H)
 -Zelleres sertésbecsinált TM (E:261,1 ZS:16,5 T:0,6 F:16,5 CH:9,7 C:1,8 S:0,2) (Z, G)
 -Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:644,0, ZS:26,0, T:2,3, F:25,4, CH:74,0, C:3,3, Ca:56,0

-Kelbimbóleves (E:279,6 ZS:11,2 T:1,2 F:8,5 CH:33,6 C:2,8 S:0,7) (G, Z, T)
 -Főtt kemény tojás (E:76,0 ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T)
 -Burgonya főzelék TM (E:273,5 ZS:1,1 T:0,1 F:7,4 CH:54,3 C:0,0 S:2,0) (G)
 -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:2,4, E:575,0, ZS:12,5, T:1,0, F:20,8, CH:96,9, C:1,6, Ca:103,2

-Gulyásleves (E:431,2 ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6 C:2,5 S:2,2) (Z, T)
 -Tejbegríz TM (E:623,0 ZS:2,3 T:0,0 F:14,2 CH:129,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:1,2, E:812,0, ZS:11,8, T:0,0, F:37,4, CH:128,1, C:1,4, Ca:32,8

Uzsonna

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -rozsos zsemle (E:378,0 ZS:2,1 T:0,0 F:15,6 CH:73,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

-Marha párizsi (E:106,5 ZS:9,1 T:0,0 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:1,6 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

-Tepertő krém kész (E:135,6 ZS:14,3 T:3,9 F:1,7 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)
 -Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

-Kárpáti szalámi (E:40,6 ZS:3,0 T:0,0 F:3,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1)
 -Búzacsírási kifli, zsemle (E:174,4 ZS:0,7 T:0,0 F:7,3 CH:41,3 C:0,0 S:0,0) (G)

Összesen	S:4,1, E:1 402,0, ZS:46,3, T:4,9, F:51,1, CH:176,7, C:3,7, Ca:27,3	S:5,3, E:2 400,0, ZS:68,9, T:4,0, F:112,9, CH:300,2, C:79,0, Ca:1 222,1	S:3,1, E:1 663,0, ZS:72,2, T:5,5, F:70,6, CH:162,1, C:7,1, Ca:338,2	S:3,2, E:1 128,0, ZS:20,8, T:1,2, F:41,4, CH:183,1, C:3,8, Ca:149,0	S:2,1, E:1 608,0, ZS:42,5, T:0,0, F:63,9, CH:229,1, C:3,8, Ca:295,8
----------	--	---	---	---	---

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Tejmentes étlap

Simon konyha

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Reggeli	-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)	-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9 T:0,0 F:7,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -tökmagos kenyér (E:342,0 ZS:7,3 T:0,0 F:14,9 CH:56,4 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Herkules szalámi (E:167,0 ZS:15,4 T:0,0 F:7,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Karamellás tej TM (E:84,0 ZS:2,0 T:0,0 F:0,5 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Fatörzs kifli (E:512,0 ZS:9,0 T:0,0 F:7,6 CH:61,8 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Meleg szendvics TM (E:947,4 ZS:45,1 T:0,0 F:65,9 CH:89,5 C:6,2 S:2,3) (G) -ketchup (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:5,0 C:4,6 S:0,0)
	S:0,0, E:246,0, ZS:5,7, T:0,0, F:11,2, CH:32,4, C:0,6, Ca:17,4	S:0,0, E:290,0, ZS:12,0, T:0,0, F:12,5, CH:29,9, C:0,0, Ca:33,3	S:0,0, E:342,0, ZS:13,5, T:0,0, F:13,7, CH:32,9, C:2,4, Ca:6,8	S:0,0, E:336,0, ZS:6,6, T:0,0, F:4,1, CH:40,1, C:0,0, Ca:120,0	S:0,8, E:356,0, ZS:15,4, T:0,0, F:22,4, CH:37,6, C:5,7, Ca:42,0
Tízórai	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Csemege felvágott (E:60,9 ZS:4,5 T:0,0 F:4,7 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Fokhagymás felvágott (E:179,0 ZS:17,5 T:0,0 F:4,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Panini sajtos (E:270,0 ZS:0,6 T:0,0 F:9,4 CH:114,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)
	S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:249,0, ZS:6,3, T:0,0, F:12,2, CH:27,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,8, E:176,0, ZS:3,3, T:0,3, F:5,9, CH:29,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:325,0, ZS:15,0, T:0,0, F:12,0, CH:27,5, C:0,0, Ca:6,8	S:0,1, E:316,0, ZS:12,4, T:0,0, F:16,1, CH:59,3, C:0,0, Ca:243,3

Ebéd

-Daragaluska leves (E:392,2 ZS:14,7 T:1,2 F:14,2 CH:50,5 C:5,5 S:2,7) (G, T, Z, O, M)
 -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4)
 -Finom főzelék Tm (E:201,9 ZS:0,8 T:0,1 F:7,7 CH:42,2 C:0,0 S:5,0) (G)
 -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:6,6, E:787,0, ZS:38,1, T:1,6, F:26,6, CH:83,9, C:4,6, Ca:50,0

-Tojásleves (E:148,8 ZS:12,7 T:0,9 F:7,9 CH:8,0 C:0,4 S:2,0) (T, G)
 -Csirkepaprikás TM (E:271,4 ZS:15,1 T:1,1 F:28,0 CH:3,5 C:1,6 S:1,9)
 -Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:2,6, E:553,0, ZS:24,4, T:2,0, F:29,0, CH:55,3, C:1,2, Ca:39,7

-Erdei gyümölcsleves TM (E:165,6 ZS:4,1 T:2,2 F:0,8 CH:29,4 C:0,9 S:0,1)
 -Fokhagymás sertéssült (E:898,3 ZS:57,7 T:0,6 F:83,5 CH:6,3 C:0,1 S:2,0) (G)
 -Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0)
 -Paradicsomsaláta (E:57,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:11,0 C:0,0 S:0,7)

S:3,0, E:884,0, ZS:43,3, T:2,2, F:56,6, CH:58,6, C:0,6, Ca:35,0

-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z)
 -Lucskos káposzta főzelék TM (E:433,9 ZS:25,0 T:3,5 F:26,5 CH:23,8 C:1,6 S:2,2) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
 -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:2,6, E:632,0, ZS:20,7, T:2,2, F:33,1, CH:75,4, C:3,1, Ca:114,0

-Zöldborsóleves (E:188,4 ZS:3,5 T:0,3 F:7,5 CH:28,4 C:2,3 S:1,1) (Z, T, G)
 -Carbonara tészta TM (E:566,1 ZS:26,6 T:1,6 F:40,3 CH:39,7 C:0,4 S:1,6) (G)

S:1,7, E:485,0, ZS:19,8, T:1,3, F:31,1, CH:42,7, C:1,5, Ca:175,6

Uzsonna

-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)

-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:254,0 ZS:1,7 T:0,6 F:8,6 CH:48,0 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Karlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)

-Puding TM (E:980,0 ZS:24,0 T:16,0 F:22,0 CH:170,0 C:130,0 S:1,4)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

Összesen	S:6,6, E:1 483,0, ZS:52,1, T:1,6, F:51,1, CH:189,9, C:5,2, Ca:72,9	S:2,6, E:1 269,0, ZS:46,4, T:2,3, F:60,5, CH:138,8, C:2,4, Ca:88,3	S:3,8, E:1 798,0, ZS:66,5, T:2,5, F:84,8, CH:194,3, C:3,0, Ca:64,7	S:3,1, E:1 495,0, ZS:49,3, T:4,5, F:55,8, CH:164,9, C:3,2, Ca:240,8	S:4,0, E:2 213,0, ZS:71,7, T:17,3, F:92,6, CH:326,0, C:137,3, Ca:483,8
----------	--	--	--	---	--

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	