

Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.10.31.	Kedd 2022.11.01.	Szerda 2022.11.02.	Csütörtök 2022.11.03.	Péntek 2022.11.04.
Tízórai			-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika** -Alma**
			S:0,6, E:261,0, ZS:7,9, T:0,0, F:7,4, CH:38,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,7, E:268,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,3, CH:37,5, C:0,3, Ca:8,6	S:0,3, E:316,0, ZS:7,3, T:1,2, F:45 002,5, CH:37,5, C:0,3, Ca:8,6
Ebéd			-Görög bableves D -Mákos tészta D	-Zöldségleves D -Kelkáposztafőzelék D -Pulykatokány D	-Almaleves D -Csirkeragu D -Párolt rizs D
			S:0,5, E:420,0, ZS:13,9, T:0,9, F:11,1, CH:61,6, C:0,3, Ca:113,2	S:0,6, E:378,0, ZS:21,1, T:0,0, F:22,4, CH:23,7, C:0,0, Ca:65,2	S:0,2, E:414,0, ZS:10,8, T:0,2, F:18,0, CH:59,8, C:0,0, Ca:12,1
Uzsonna			-Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika**	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka**	-Graham kenyér** (G) -Mini méz ** -Alma**
			S:0,3, E:156,0, ZS:3,5, T:1,2, F:45 000,5, CH:25,2, C:0,1, Ca:4,2	S:0,7, E:220,0, ZS:6,9, T:1,8, F:9,6, CH:29,2, C:0,1, Ca:5,4	S:0,3, E:246,0, ZS:0,4, T:0,0, F:45 000,4, CH:46,0, C:0,0, Ca:4,4
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,3, E:838,0, ZS:25,3, T:2,0, F:45 019,0, CH:124,8, C:0,4, Ca:117,4	S:2,0, E:866,0, ZS:32,3, T:3,0, F:45 036,3, CH:90,4, C:0,4, Ca:79,2	S:0,7, E:976,0, ZS:18,5, T:1,4, F:90 020,9, CH:143,3, C:0,3, Ca:25,1

A diétás étlap a 37/2014(IV.30.)EMMI rendelet alapján előírt 14 fő allergén
figyelembe vételével készül!Diétás étkezés csak szakorvosi javaslattal adható.

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.07.	Kedd 2022.11.08.	Szerda 2022.11.09.	Csütörtök 2022.11.10.	Péntek 2022.11.11.
Tízórai	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** -Körte**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mátrai d.csemege -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek virsli -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek**
	S:0,6, E:324,0, ZS:7,9, T:0,0, F:7,7, CH:43,6, C:0,0, Ca:4,4	S:0,9, E:283,0, ZS:5,5, T:1,8, F:45 005,5, CH:45,7, C:10,8, Ca:4,2	S:0,9, E:334,0, ZS:11,6, T:4,4, F:45 004,8, CH:37,7, C:0,3, Ca:8,6	S:1,6, E:356,0, ZS:12,4, T:0,0, F:45 007,7, CH:36,6, C:0,0, Ca:4,4	S:0,7, E:202,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 003,9, CH:31,4, C:0,3, Ca:6,6
Ebéd	-Lencseleves D -Sonkás tészta D	-Rántott leves D -Rakottbrokkoli D	-Tarhonyaleves D -Burgonyapüréd -Halfilé kukoricás bundában D (H)	-Zöldségleves D -Tökfőzelék D -Sertéstokány D	-Paradicsomleves D -Sült pulykacombfilé D -Párolt rizs D -Vitamin saláta
	S:1,1, E:477,0, ZS:9,2, T:0,8, F:18,9, CH:75,7, C:0,0, Ca:26,0	S:0,3, E:340,0, ZS:13,6, T:0,0, F:23,4, CH:29,1, C:0,0, Ca:10,9	S:1,0, E:298,0, ZS:3,5, T:0,3, F:9,4, CH:55,7, C:0,0, Ca:23,1	S:0,7, E:352,0, ZS:17,6, T:0,0, F:19,1, CH:26,9, C:0,2, Ca:36,5	S:0,9, E:581,0, ZS:20,7, T:0,2, F:23,7, CH:74,1, C:2,2, Ca:33,4
Uzsonna	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Paprika**	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek**	-Zsemle, vizes 1** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka**	-Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** -Alma**
	S:0,0, E:185,0, ZS:5,1, T:1,2, F:5,0, CH:29,0, C:0,1, Ca:4,2	S:0,5, E:204,0, ZS:5,8, T:1,2, F:8,5, CH:28,5, C:0,3, Ca:6,6	S:1,2, E:219,0, ZS:5,3, T:1,8, F:10,1, CH:32,0, C:0,1, Ca:5,4	S:0,3, E:156,0, ZS:3,5, T:1,2, F:45 000,5, CH:25,2, C:0,1, Ca:4,2	S:0,9, E:255,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,3, CH:31,2, C:0,1, Ca:8,6
Összesen	S:1,7, E:986,0, ZS:22,2, T:2,0, F:31,7, CH:148,3, C:0,1, Ca:34,6	S:1,7, E:827,0, ZS:24,9, T:3,0, F:45 037,3, CH:103,3, C:11,1, Ca:21,7	S:3,0, E:851,0, ZS:20,4, T:6,5, F:45 024,2, CH:125,3, C:0,4, Ca:37,1	S:2,6, E:864,0, ZS:33,5, T:1,2, F:90 027,3, CH:88,7, C:0,3, Ca:45,1	S:2,6, E:1 039,0, ZS:30,3, T:3,2, F:90 032,9, CH:136,7, C:2,5, Ca:48,6

A diétás étlap a 37/2014(IV.30.)EMMI rendelet alapján előírt 14 fő allergén
figyelembe vételével készült!Diétás étkezés csak szakorvosi javaslattal adható.

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek