

Étlap Bölcsőde tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.10.31.	Kedd 2022.11.01.	Szerda 2022.11.02.	Csütörtök 2022.11.03.	Péntek 2022.11.04.
Reggeli			-Gyümölcslé** -Zabpehelykása almával D** (G) S:0,0, E:168,0, ZS:2,4, T:0,0, F:4,3, CH:32,9, C:18,2, Ca:15,0	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** S:0,7, E:172,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika** S:0,2, E:220,0, ZS:6,2, T:0,8, F:36 002,1, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2
Tízórai			-Alma** S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	-Alma** S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	-Gyümölcslé S:0,0, E:88,0, ZS:1,0, T:0,0, F:1,4, CH:18,0, C:18,0, Ca:0,0
Ebéd			-Finomfőzelék D -Sertéstokány D S:0,3, E:222,0, ZS:7,9, T:0,0, F:14,5, CH:21,4, C:4,4, Ca:4,1	-Kelkáposztafőzelék D -Pulykatokány D S:0,2, E:263,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,0, CH:14,7, C:0,0, Ca:57,5	-Párolt rizs D -Csirkeragu D S:0,2, E:272,0, ZS:8,0, T:0,2, F:13,3, CH:37,9, C:0,0, Ca:6,3
Uzsonna			-Tea** -Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika** S:0,2, E:151,0, ZS:2,4, T:0,8, F:36 000,5, CH:27,2, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka** S:0,7, E:172,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,4, CH:27,0, C:0,1, Ca:5,4	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Mini méz ** -Alma** S:0,2, E:249,0, ZS:0,3, T:0,0, F:36 000,4, CH:48,1, 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:0,5, E:603,0, ZS:12,6, T:0,8, F:36 019,7, CH:87,1, C:22,7, Ca:27,7	S:1,5, E:670,0, ZS:21,6, T:2,0, F:72 024,8, CH:74,5, C:0,3, Ca:71,5	S:0,6, E:829,0, ZS:15,6, T:0,9, F:72 017,3, CH:131,1, C:18,3, Ca:14,9

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) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

Étlap Bölcsőde tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.07.	Kedd 2022.11.08.	Szerda 2022.11.09.	Csütörtök 2022.11.10.	Péntek 2022.11.11.
Reggeli	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika** S:0,5, E:234,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,8, CH:38,8, C:0,0, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Halpástétom e.food** (H) -Paprika** S:0,7, E:233,0, ZS:9,5, T:0,0, F:36 003,1, CH:28,9, C:0,0, Ca:15,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,7, E:175,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,5, CH:27,5, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek virsli -Paprika** S:0,9, E:203,0, ZS:6,4, T:0,0, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,0, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** S:0,7, E:169,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 003,9, CH:26,6, C:0,3, Ca:6,6
Tízórai	-Alma** S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	-Körte** S:0,0, E:51,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	-Banán** S:0,0, E:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0, CH:21,6, C:0,0, Ca:88,0	-Alma** S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	-Alma** S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4
Ebéd	-Zöldborsófőzelék D -Párolt sertéscomb D S:0,4, E:238,0, ZS:3,8, T:0,0, F:22,1, CH:26,2, C:0,0, Ca:55,6	-Rakottbrokkoli D S:0,1, E:204,0, ZS:8,1, T:0,0, F:16,7, CH:14,6, C:0,0, Ca:5,2	-Burgonyapüré D -Halfilé kukoricás bundában D (H) S:0,2, E:146,0, ZS:2,3, T:0,1, F:5,1, CH:25,5, C:0,0, Ca:11,4	-Tökfőzelék D -Sertésragu D (K) S:0,2, E:237,0, ZS:12,2, T:0,0, F:12,3, CH:18,1, C:0,1, Ca:28,9	-Paradicsomos káposztafőzelékD -Sült pulykacombfilé D S:0,2, E:310,0, ZS:16,9, T:0,0, F:16,2, CH:22,3, C:2,0, Ca:34,8
Uzsonna	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Paprika** S:0,0, E:204,0, ZS:4,1, T:0,8, F:5,0, CH:35,9, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** S:0,5, E:223,0, ZS:4,8, T:0,8, F:8,5, CH:35,4, C:0,3, Ca:6,6	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka** S:1,0, E:225,0, ZS:3,7, T:1,2, F:8,5, CH:38,6, C:0,1, Ca:5,4	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika** S:0,2, E:151,0, ZS:2,4, T:0,8, F:36 000,5, CH:27,2, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,7, E:175,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,5, CH:27,5, C:0,1, Ca:4,2
Összesen	S:0,9, E:739,0, ZS:12,9, T:0,8, F:34,3, CH:106,5, C:0,1, Ca:68,4	S:1,3, E:711,0, ZS:22,7, T:0,8, F:36 028,6, CH:89,7, C:9,0, Ca:27,0	S:1,8, E:631,0, ZS:9,7, T:2,5, F:36 018,2, CH:113,2, C:0,1, Ca:109,0	S:1,2, E:653,0, ZS:21,0, T:0,8, F:72 017,2, CH:78,0, C:0,2, Ca:41,7	S:1,5, E:716,0, ZS:23,8, T:2,0, F:72 023,9, CH:82,0, C:2,3, Ca:50,0

**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)	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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	