

Étlap Bölcsőde tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.14.	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
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 -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	-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) -Halpástétom e.food** (H) -Retek** S:0,7, E:230,0, ZS:9,5, T:0,0, F:36 002,9, CH:28,4, C:0,0, Ca:17,6	-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	-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	-Hasé leves D -Mákos tészta D S:0,1, E:358,0, ZS:12,1, T:0,5, F:14,6, CH:45,7, C:0,3, Ca:90,4	-Brokkolifőzelék D -Natúr sertésszelet D S:0,1, E:180,0, ZS:6,7, T:0,0, F:15,8, CH:12,3, C:0,0, Ca:2,7	-Karalábefőzelék D -Pulykatokány D S:0,3, E:253,0, ZS:13,8, T:0,0, F:15,3, CH:16,2, C:0,0, Ca:47,0	-Paprikás burgonya virslivel D -Cékla saláta S:0,4, E:231,0, ZS:13,3, T:0,0, F:5,0, CH:22,4, C:0,0, Ca:21,8	-Sárgarépa-főzelék D -Natúr sertésszelet D S:0,4, E:208,0, ZS:4,6, T:0,0, F:13,1, CH:27,9, C:5,9, Ca:41,3
Uzsonna	-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) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Uborka** S:0,7, E:170,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 003,9, CH:26,7, C:0,3, Ca:5,4	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika** S:0,1, E:235,0, ZS:6,6, T:0,0, F:6,3, CH:36,0, C:0,0, Ca:4,2	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Mini lekvár** -Margarin** S:0,2, E:169,0, ZS:2,4, T:0,8, F:2,3, CH:35,5, C:0,1, Ca:6,0	-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:0,8, E:763,0, ZS:18,1, T:1,6, F:36 022,7, CH:111,7, C:18,6, Ca:114,0	S:1,5, E:581,0, ZS:13,1, T:1,6, F:72 023,9, CH:71,2, C:0,5, Ca:19,1	S:1,0, E:748,0, ZS:24,0, T:1,2, F:36 026,2, CH:101,2, C:0,1, Ca:143,4	S:1,2, E:692,0, ZS:25,2, T:0,8, F:36 010,5, CH:91,9, C:0,1, Ca:49,8	S:1,2, E:665,0, ZS:14,5, T:2,0, F:72 019,0, CH:88,0, C:6,2, Ca:54,1

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	

Étlap Bölcsőde tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
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) -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 ** -Margarin** S:0,2, E:205,0, ZS:2,3, T:0,8, F:36 000,2, CH:42,5, C:0,1, Ca:0,0	-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 s.párizsi -Uborka** S:0,7, E:170,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 003,9, CH:26,7, C:0,3, Ca:5,4
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	-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	-Mandarin** S:0,0, E:36,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:7,8, C:0,0, Ca:18,4	-Gyümölcsle 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	-Pecsénye leves D -Sonkás tészta D S:0,5, E:327,0, ZS:6,5, T:0,4, F:15,5, CH:49,3, C:0,0, Ca:3,0	-Rakott kelkáposzta D S:0,0, E:208,0, ZS:8,1, T:0,0, F:15,3, CH:17,5, C:0,0, Ca:62,2	-Karfiolfőzelék D -Sertésragu D (K) S:0,2, E:186,0, ZS:7,9, T:0,1, F:14,6, CH:15,5, C:3,9, Ca:36,4	-Gyümölcsmártás D -Sült pulykacombfilé D S:0,3, E:261,0, ZS:11,8, T:0,0, F:14,2, CH:23,7, C:10,2, Ca:1,1	-Burgonyapüré D -Natúr halfilé D (H) -Barack befőtt** (K) S:0,2, E:152,0, ZS:3,2, T:0,1, F:4,2, CH:25,9, C:5,6, Ca:9,6
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 -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) -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** -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Retek** S:0,0, E:201,0, ZS:4,0, T:0,8, F:4,9, CH:35,4, C:0,1, Ca:6,6	-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
Összesen	S:1,3, E:774,0, ZS:13,9, T:1,2, F:36 023,2, CH:120,9, C:0,1, Ca:15,8	S:1,4, E:618,0, ZS:15,3, T:2,4, F:72 022,5, CH:77,5, C:0,1, Ca:76,2	S:1,1, E:650,0, ZS:13,9, T:2,0, F:72 019,3, CH:107,1, C:4,0, Ca:128,6	S:1,0, E:670,0, ZS:19,0, T:1,6, F:36 023,7, CH:94,0, C:10,5, Ca:30,3	S:1,5, E:582,0, ZS:10,6, T:1,7, F:72 013,5, CH:97,7, C:24,1, Ca:19,2

**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	