

## Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.14.	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
<b>Tízórai</b>	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Halpástétom e.food** (H) -Retek**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika**
	S:0,6, E:330,0, ZS:8,0, T:0,0, F:8,0, CH:44,5, C:0,0, Ca:8,6	S:1,0, E:218,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 004,9, CH:32,0, C:0,1, Ca:6,6	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:0,7, E:254,0, ZS:9,6, T:0,0, F:45 002,9, CH:33,2, C:0,0, Ca:17,6	S:0,3, E:253,0, ZS:7,3, T:1,2, F:45 002,2, CH:31,9, C:0,3, Ca:4,2
<b>Ebéd</b>	-Hasé leves D -Mákos tészta D	-Zöldségleves D -Sárgaborsófőzelék D -Párolt sertéscomb D	-Karatléves D -Pulykatokány D -Tészta köret D	-Hamis gulyásleves D -Paprikás burgonya virslivel D -Cékla saláta	-Pulykanyak leves D -Natúr sertésszelet D -Mexikói zöldségszizs D
	S:0,2, E:466,0, ZS:15,8, T:0,6, F:18,5, CH:60,1, C:0,4, Ca:119,9	S:0,5, E:377,0, ZS:12,0, T:0,0, F:24,9, CH:39,6, C:0,0, Ca:32,4	S:0,6, E:457,0, ZS:17,3, T:0,0, F:20,9, CH:52,8, C:0,0, Ca:25,6	S:0,8, E:378,0, ZS:20,0, T:0,0, F:8,2, CH:40,7, C:0,0, Ca:38,6	S:0,3, E:483,0, ZS:12,5, T:0,2, F:27,8, CH:62,0, C:0,0, Ca:10,2
<b>Uzsonna</b>	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Uborka**	-Olasz kifli 1db** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika**	-Félb.kenyér** (G) -Mini lekvár** -Margarin** -Alma**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** -Alma**
	S:0,9, E:193,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,0, CH:25,6, C:0,1, Ca:4,2	S:0,7, E:175,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 003,9, CH:24,6, C:0,3, Ca:5,4	S:0,1, E:241,0, ZS:9,6, T:0,0, F:7,2, CH:29,2, C:0,0, Ca:4,2	S:0,3, E:259,0, ZS:3,5, T:1,2, F:4,1, CH:44,8, C:0,1, Ca:14,4	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
<b>Összesen</b>	S:1,7, E:989,0, ZS:29,1, T:2,4, F:45 031,6, CH:130,2, C:0,5, Ca:132,7	S:2,2, E:770,0, ZS:21,5, T:3,0, F:90 033,8, CH:96,2, C:0,4, Ca:44,4	S:1,4, E:966,0, ZS:31,2, T:1,2, F:45 032,4, CH:119,6, C:0,3, Ca:38,4	S:1,8, E:891,0, ZS:33,0, T:1,2, F:45 015,2, CH:118,7, C:0,1, Ca:70,6	S:1,5, E:991,0, ZS:25,1, T:3,2, F:90 035,3, CH:125,1, C:0,4, Ca:23,0

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)  
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 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
<b>Tízórai</b>	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Mini méz ** -Margarin** -Mandarin**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Uborka**
	S:0,6, E:330,0, ZS:8,0, T:0,0, F:8,0, CH:44,5, C:0,0, Ca:8,6	S:0,9, E:218,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,0, CH:32,0, C:0,1, Ca:5,4	S:0,3, E:275,0, ZS:3,4, T:1,2, F:45 000,8, CH:55,2, C:0,1, Ca:18,4	S:0,7, E:205,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:31,9, C:0,3, Ca:4,2	S:0,7, E:203,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:31,5, C:0,3, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Sertésraguleves D -Sonkás tészta D	-Májráguleves D -Rakott kelkáposzta D	-Karfiolleves D -Tarhonyáshús D -Csalamádé** (K)	-Hamis gulyásleves D -Gyümölcsmártás D -Sült pulykacombfilé D	-Fokhagymakrém leves D -Burgonyapüré D -Halfilé kukoricás bundában D (H) -Barack befőtt** (K)
	S:0,8, E:429,0, ZS:9,4, T:0,5, F:15,7, CH:68,3, C:0,0, Ca:11,3	S:0,8, E:430,0, ZS:16,0, T:0,0, F:32,8, CH:36,8, C:0,0, Ca:92,8	S:1,1, E:406,0, ZS:12,5, T:0,0, F:19,7, CH:51,8, C:1,1, Ca:14,7	S:0,4, E:361,0, ZS:16,4, T:0,0, F:18,5, CH:33,6, C:10,2, Ca:7,2	S:1,0, E:287,0, ZS:5,8, T:0,1, F:7,8, CH:49,6, C:8,4, Ca:18,8
<b>Uzsonna</b>	-Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Retek**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** -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:0,9, E:193,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,0, CH:25,6, C:0,1, Ca:4,2	S:0,9, E:193,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,0, CH:25,6, C:0,1, Ca:4,2	S:0,0, E:182,0, ZS:5,0, T:1,2, F:4,9, CH:28,5, C:0,1, Ca:6,6	S:0,7, E:240,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,3, CH:30,6, C:0,3, Ca:8,6
<b>Összesen</b>	S:1,6, E:916,0, ZS:21,0, T:1,7, F:90 024,3, CH:138,0, C:0,1, Ca:24,1	S:2,7, E:841,0, ZS:26,5, T:3,6, F:90 042,8, CH:94,4, C:0,2, Ca:102,4	S:2,3, E:874,0, ZS:21,2, T:3,0, F:90 025,5, CH:132,6, C:1,3, Ca:37,3	S:1,2, E:748,0, ZS:25,8, T:2,4, F:45 027,4, CH:94,0, C:10,6, Ca:18,0	S:2,4, E:730,0, ZS:14,4, T:2,5, F:90 016,0, CH:111,8, C:9,0, Ca:32,8

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