

Étlap Bölcsőde tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
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 -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 S:0,9, E:197,0, ZS:6,3, T:0,0, F:36 003,7, CH:26,2, C:0,0, Ca:0,0	-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 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	-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 -Rizsitalos rizs D S:0,4, E:376,0, ZS:4,9, T:0,8, F:14,4, CH:65,7, C:0,1, Ca:6,6	-Zöldborsófőzelék D -Sült csirkecombfilé D S:0,4, E:277,0, ZS:9,6, T:0,0, F:21,8, CH:26,3, C:0,0, Ca:55,6	-Majorannás pecsenye D -Tészta köret D S:0,3, E:278,0, ZS:9,5, T:0,0, F:12,7, CH:34,5, C:0,0, Ca:2,3	-Rakottburgonya D S:0,7, E:217,0, ZS:9,6, T:0,0, F:5,7, CH:26,0, C:0,0, Ca:11,3	-Édeskáposzta főzelék D -Sertésragu D (K) S:0,1, E:226,0, ZS:10,8, T:0,0, F:13,0, CH:17,7, C:0,1, Ca:38,9
Uzsonna	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,5, E:229,0, ZS:5,3, T:1,2, F:8,1, CH:36,3, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Tonhalkrém** (H) -Uborka** S:0,5, E:246,0, ZS:5,0, T:0,9, F:8,3, CH:39,0, C:0,0, Ca:5,4	-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** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek** S:0,6, E:144,0, ZS:3,5, T:1,2, F:5,5, CH:23,5, C:0,1, Ca:12,6	-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:1,4, E:901,0, ZS:15,2, T:2,0, F:29,7, CH:146,3, C:0,1, Ca:19,4	S:1,6, E:759,0, ZS:18,3, T:2,0, F:36 033,9, CH:98,3, C:0,1, Ca:69,6	S:1,6, E:782,0, ZS:20,6, T:0,8, F:36 025,9, CH:117,6, C:0,3, Ca:96,9	S:2,0, E:565,0, ZS:16,3, T:2,0, F:36 015,7, CH:84,0, C:0,3, Ca:48,8	S:0,5, E:783,0, ZS:18,4, T:0,8, F:72 017,0, CH:110,9, C:18,4, Ca:47,5

**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 2022.12.05.	Kedd 2022.12.06.	Szerda 2022.12.07.	Csütörtök 2022.12.08.	Péntek 2022.12.09.
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 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** -Tonhalkrém** (H) -Paprika** S:0,2, E:213,0, ZS:7,0, T:1,6, F:36 003,3, CH:27,9, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Májaskrém eu.food** -Retek** S:0,3, E:178,0, ZS:4,9, T:0,0, F:36 001,6, CH:26,7, C:0,0, 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
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	-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	-Kelkáposztafőzelék D -Párolt sertéscomb D S:0,2, E:194,0, ZS:6,8, T:0,0, F:17,0, CH:14,0, C:0,0, Ca:55,2	-Burgonyafőzelék D -Natúr sertésszelet D S:0,1, E:254,0, ZS:6,5, T:0,0, F:14,6, CH:31,9, C:0,0, Ca:13,5	-Finomfőzelék D -Sertéspörkölt D S:0,3, E:229,0, ZS:8,4, T:0,0, F:14,8, CH:22,0, C:4,3, Ca:4,5	-Rakottzöldbab D S:0,1, E:195,0, ZS:7,9, T:0,0, F:13,9, CH:15,9, C:0,0, Ca:36,9	-Halfilé kukoricás bundában D (H) -Petrezselymes burgonya S:0,6, E:170,0, ZS:3,2, T:0,0, F:5,6, CH:28,9, C:0,0, Ca:15,4
Uzsonna	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika** S:0,5, E:204,0, ZS:2,5, T:0,8, F:5,6, CH:38,8, 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** -Kedvenc ízek sonka -Uborka** S:0,5, E:226,0, ZS:5,3, T:1,2, F:8,0, CH:35,8, C:0,1, Ca:5,4	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:1,0, E:228,0, ZS:3,7, T:1,2, F:8,6, CH:39,1, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mini méz ** 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
Összesen	S:1,2, E:694,0, ZS:14,3, T:0,8, F:29,8, CH:97,2, C:0,1, Ca:68,0	S:1,4, E:663,0, ZS:13,4, T:2,0, F:72 022,4, CH:92,1, C:0,3, Ca:26,3	S:1,0, E:753,0, ZS:20,6, T:2,8, F:36 027,2, CH:107,3, C:4,4, Ca:102,1	S:1,4, E:638,0, ZS:16,5, T:1,2, F:36 024,7, CH:89,5, C:0,1, Ca:66,1	S:1,5, E:609,0, ZS:8,7, T:1,6, F:72 010,1, CH:104,1, C:0,3, Ca:24,0

**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	