

Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Tízórai	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek virsli -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** -Mandarin**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika**
	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:221,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,1, CH:32,5, C:0,1, Ca:4,2	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:239,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 004,5, CH:39,3, C:0,3, Ca:25,0	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
Ebéd	-Gulyásleves D -Rizsitalos rizs D	-Lebbencsleves D -Zöldborsófőzelék D -Sült csirkecombfilé D	-Gombaleves D -Majorannás pecsenye D -Tészta köret D	-Zöldbableves D -Rakottburgonya D	-Csontleves D -Székelykáposzta D
	S:0,5, E:485,0, ZS:7,2, T:1,0, F:16,1, CH:85,7, C:0,1, Ca:11,3	S:0,5, E:371,0, ZS:11,7, T:0,0, F:26,2, CH:40,9, C:0,0, Ca:58,7	S:0,5, E:478,0, ZS:16,9, T:0,0, F:23,1, CH:56,7, C:0,0, Ca:12,8	S:1,2, E:335,0, ZS:13,2, T:0,0, F:9,1, CH:43,8, C:0,0, Ca:19,4	S:0,4, E:270,0, ZS:9,8, T:0,0, F:16,3, CH:27,4, C:0,0, Ca:11,3
Uzsonna	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Zsemle, vizes 1** (G) -Halpástétom e.food** (H) -Uborka**	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek**	-Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek**	-Graham kenyér** (G) -Mini méz ** -Alma**
	S:0,7, E:222,0, ZS:6,9, T:1,8, F:9,6, CH:29,6, C:0,1, Ca:4,2	S:1,0, E:255,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,1, CH:33,2, C:0,0, Ca:16,4	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:1,0, E:184,0, ZS:5,3, T:1,8, F:8,5, CH:27,4, C:0,1, Ca:16,6	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:1,8, E:1 031,0, ZS:22,0, T:2,8, F:33,4, CH:158,9, C:0,1, Ca:19,9	S:2,4, E:847,0, ZS:26,6, T:1,8, F:45 039,3, CH:106,6, C:0,1, Ca:79,3	S:2,6, E:1 038,0, ZS:35,2, T:1,2, F:45 039,3, CH:121,9, C:0,3, Ca:23,8	S:2,9, E:758,0, ZS:22,7, T:3,0, F:45 022,0, CH:110,5, C:0,4, Ca:61,0	S:0,9, E:769,0, ZS:17,5, T:1,2, F:90 018,9, CH:105,3, C:0,3, Ca:19,9

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 Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.12.05.	Kedd 2022.12.06.	Szerda 2022.12.07.	Csütörtök 2022.12.08.	Péntek 2022.12.09.
Tízórai	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mátrai d.csemege -Paprika** -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Májaskrém eu.food** -Retek** -Mandarin**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika**
	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:0,7, E:205,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:31,9, C:0,3, Ca:4,2	S:0,9, E:334,0, ZS:11,6, T:4,4, F:45 004,8, CH:37,7, C:0,3, Ca:8,6	S:0,3, E:272,0, ZS:7,9, T:0,0, F:45 003,1, CH:39,5, C:0,0, Ca:25,0	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
Ebéd	-Frankfurtileves D -Mákos tészta D	-Szárnyas apróléklevés D -Burgonyafőzelék D -Natúr sertésszelet D	-Magyaros burgonyaleves D -Sertéspörkölt D -Tészta köret D -Csemegeuborka** (K)	-Zöldséglevés D -Rakottzöldbab D	-Gyümölcslevés D -Halfilé kukoricás bundában D (H) -Petrezselymes burgonya
	S:0,7, E:438,0, ZS:18,1, T:0,6, F:10,7, CH:56,8, C:0,3, Ca:142,5	S:0,3, E:385,0, ZS:11,7, T:0,0, F:26,3, CH:41,1, C:0,0, Ca:16,7	S:1,0, E:471,0, ZS:13,2, T:0,0, F:21,7, CH:62,7, C:3,4, Ca:10,2	S:0,5, E:332,0, ZS:13,8, T:0,0, F:20,4, CH:29,8, C:0,0, Ca:56,3	S:0,8, E:299,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,0, CH:55,6, C:6,1, Ca:21,5
Uzsonna	-Zsemle, vizes 1** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Uborka**	-Zsemle, vizes 1** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mátrai d.csemege -Paprika** -Alma**
	S:0,5, E:185,0, ZS:3,5, T:1,2, F:5,6, CH:32,0, 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:0,7, E:220,0, ZS:6,9, T:1,8, F:9,6, CH:29,2, C:0,1, Ca:5,4	S:1,2, E:221,0, ZS:5,3, T:1,8, F:10,1, CH:32,4, C:0,1, Ca:4,2	S:0,9, E:307,0, ZS:11,6, T:4,4, F:45 004,8, CH:30,8, C:0,3, Ca:8,6
Összesen	S:1,8, E:947,0, ZS:29,5, T:1,7, F:24,0, CH:132,4, C:0,4, Ca:151,1	S:2,0, E:783,0, ZS:21,4, T:3,0, F:90 035,4, CH:98,6, C:0,4, Ca:25,1	S:2,6, E:1 025,0, ZS:31,7, T:6,2, F:45 036,0, CH:129,5, C:3,7, Ca:24,2	S:2,0, E:826,0, ZS:27,1, T:1,8, F:45 033,6, CH:101,7, C:0,1, Ca:85,5	S:2,4, E:811,0, ZS:20,2, T:5,6, F:90 016,8, CH:118,3, C:6,7, Ca:34,3

**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:

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

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