

Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Tízórai	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika** -Alma** S:0,6, E:330,0, ZS:8,0, T:0,0, F:8,0, CH:44,5, C:0,0, Ca:8,6	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek s.párizsi -Margarin** -Uborka** S:0,6, E:203,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:31,5, C:0,3, Ca:5,4	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika** S:0,1, E:253,0, ZS:7,3, T:1,2, F:45 002,2, CH:31,9, C:0,3, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,5, E:221,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,1, CH:32,5, C:0,1, Ca:4,2	
Ebéd	-Sertésraguleves D -Burgonyás tészta D S:0,3, E:367,0, ZS:8,0, T:0,0, F:12,0, CH:59,8, C:0,0, Ca:19,3	-Lebbensleves D -Tökfőzelék D -Sertéssült D S:0,5, E:301,0, ZS:11,1, T:0,0, F:16,3, CH:31,8, C:0,0, Ca:29,9	-Zöldségleves D -Burgonyapüré D -Párolt cs.mellfilé D S:0,5, E:269,0, ZS:4,7, T:0,1, F:20,0, CH:35,3, C:0,0, Ca:22,9	-Hamis gulyásleves D -Rakottzöldbab D S:0,3, E:325,0, ZS:12,7, T:0,0, F:20,0, CH:31,0, C:0,0, Ca:55,3	
Uzsonna	-Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Retek** S:0,1, E:153,0, ZS:3,4, T:1,2, F:45 000,4, CH:24,7, C:0,1, Ca:6,6	-Félb.kenyér** (G) -Mini lekvár** -Margarin** S:0,3, E:196,0, ZS:3,5, T:1,2, F:3,8, CH:39,2, C:0,1, Ca:10,0	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek** S:0,5, E:190,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 004,9, CH:25,1, C:0,1, Ca:6,6	-Graham kenyér** (G) -Mátrai d.csemege -Margarin** -Paprika** S:0,7, E:244,0, ZS:11,6, T:4,4, F:45 004,4, CH:25,2, C:0,3, Ca:4,2	
Összesen	S:1,0, E:850,0, ZS:19,4, T:1,2, F:45 020,4, CH:129,0, C:0,1, Ca:34,5	S:1,3, E:700,0, ZS:18,8, T:2,4, F:45 024,1, CH:102,5, C:0,4, Ca:45,3	S:1,1, E:712,0, ZS:17,3, T:3,1, F:90 027,0, CH:92,2, C:0,4, Ca:33,7	S:1,4, E:790,0, ZS:29,6, T:6,2, F:90 029,5, CH:88,7, C:0,4, Ca:63,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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)

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

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap Tej, tojásmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai		-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food**	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** -Retek**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**
		S:0,6, E:261,0, ZS:7,9, T:0,0, F:7,4, CH:38,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:264,0, ZS:7,9, T:0,0, F:7,6, CH:38,4, C:0,0, Ca:6,6	S:0,6, E:205,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:31,9, C:0,3, Ca:4,2	S:0,5, E:221,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,1, CH:32,5, C:0,1, Ca:4,2
Ebéd		-Zöldségleves D -Sonkás tészta D	-Almaleves D -Rizses csirke D	-Zöldségkrém leves D -Pulykatokány D -Tészta köret D	-Csontleves D -Székelykáposzta D
		S:0,7, E:364,0, ZS:8,2, T:0,5, F:9,6, CH:61,8, C:0,0, Ca:7,1	S:0,1, E:327,0, ZS:8,3, T:0,2, F:14,0, CH:47,1, C:0,0, Ca:11,6	S:0,7, E:513,0, ZS:17,5, T:0,0, F:23,1, CH:63,7, C:0,1, Ca:17,6	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		-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Félb.kenyér** (G) -Kedvenc ízek sonka -Margarin** -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Mini lekvár** -Alma**
		S:0,5, E:190,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 004,9, CH:25,1, C:0,1, Ca:6,6	S:0,5, E:193,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 005,0, CH:25,6, C:0,1, Ca:4,2	S:0,6, E:187,0, ZS:5,3, T:1,8, F:8,6, CH:27,9, C:0,1, Ca:14,2	S:0,1, E:238,0, ZS:0,5, T:0,0, F:45 000,4, CH:42,4, 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:1,8, E:815,0, ZS:21,4, T:2,3, F:45 021,9, CH:124,9, C:0,1, Ca:13,7	S:1,2, E:784,0, ZS:21,5, T:1,9, F:45 026,6, CH:111,2, C:0,1, Ca:22,4	S:1,9, E:905,0, ZS:27,2, T:3,0, F:45 035,8, CH:123,5, C:0,5, Ca:36,0	S:1,0, E:728,0, ZS:15,7, T:1,8, F:90 021,8, CH:102,3, C:0,1, Ca:19,9

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)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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

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