

Étlap Tej, tojásmentes

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2023.04.17. | Kedd 2023.04.18. | Szerda 2023.04.19. | Csütörtök 2023.04.20. | Péntek 2023.04.21. |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | -Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** | -Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** | -Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mini méz ** -Alma** | -Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** | -Tea** -Graham kenyér** (G) -Májaskrém eu.food** -Zöldhagyma** |
| | 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:215,0, ZS:5,3, T:1,8, F:8,7, CH:34,8, C:0,1, Ca:14,2 | S:0,1, E:301,0, ZS:3,4, T:1,2, F:45 000,5, CH:53,0, C:0,1, Ca:4,4 | 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:0,2, E:233,0, ZS:7,9, T:0,0, F:45 002,3, CH:31,2, C:0,0, Ca:0,0 |
| Ebéd | -Görög bableves D -Mákos tészta D | -Zöldségleves D -Sóskamártás D -Párolt cs.mellfilé D | -Hamis gulyásleves D -Pulykatokány D -Tészta köret D | -Paradisomleves D -Mexikói zöldségesrizs D -Paprikás karaj D (K) | -Szárnyas aprólékleves D -Hagymás törtburgonya -Natúr sertésszelet D |
| | S:0,3, E:420,0, ZS:13,9, T:0,9, F:11,1, CH:61,6, C:0,3, Ca:113,2 | S:0,5, E:341,0, ZS:6,9, T:0,0, F:20,5, CH:49,3, C:0,0, Ca:107,6 | S:0,5, E:450,0, ZS:16,6, T:0,0, F:20,3, CH:53,2, C:0,0, Ca:9,0 | S:0,6, E:493,0, ZS:21,6, T:0,2, F:17,7, CH:71,3, C:1,7, Ca:11,8 | S:0,6, E:379,0, ZS:11,7, T:0,0, F:26,2, CH:39,4, C:0,0, Ca:19,5 |
| Uzsonna | -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** | -Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Zöldhagyma** | -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** | -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** | -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Alma** |
| | 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:150,0, ZS:3,4, T:1,2, F:45 000,2, CH:24,2, C:0,1, Ca:0,0 | S:0,6, E:175,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 003,9, CH:24,5, C:0,3, Ca:6,6 | 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:0,6, E:234,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 004,0, CH:29,7, C:0,3, Ca:4,4 |
| Összesen | S:1,5, E:868,0, ZS:27,1, T:2,6, F:27,1, CH:127,5, C:0,4, Ca:127,4 | S:1,2, E:706,0, ZS:15,6, T:3,0, F:45 029,4, CH:108,3, C:0,2, Ca:121,8 | S:1,2, E:925,0, ZS:24,3, T:2,4, F:90 024,7, CH:130,7, C:0,4, Ca:20,0 | S:1,7, E:885,0, ZS:31,2, T:3,2, F:45 030,3, CH:131,1, C:2,0, Ca:30,2 | S:1,3, E:846,0, ZS:23,9, T:1,2, F:90 032,4, CH:100,3, C:0,3, Ca:23,9 |

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)
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

Étlap Tej, tojásmentes

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2023.04.24. | Kedd 2023.04.25. | Szerda 2023.04.26. | Csütörtök 2023.04.27. | Péntek 2023.04.28. |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| 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) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek** S:0,5, E:218,0, ZS:5,3, T:1,8, F:45 004,9, CH:32,0, C:0,1, Ca:6,6 | -Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Diákcsemege** -Paprika** S:0,7, E:281,0, ZS:8,1, T:4,3, F:45 004,7, CH:32,4, C:0,1, Ca:4,2 | -Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek virsli -Paprika** S:1,4, E:299,0, ZS:12,5, T:0,0, F:45 007,7, CH:31,9, C:0,0, 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 | -Palóclevés D -Sonkás tészta D S:0,5, E:422,0, ZS:10,1, T:0,5, F:17,7, CH:62,7, C:0,0, Ca:19,3 | -Rántott leves D -Zöldborsófőzelék D -Sült csirkecombfilé D S:0,3, E:371,0, ZS:14,3, T:0,0, F:25,5, CH:36,0, C:0,0, Ca:59,5 | -Májraguleves D -Pusztapörkölt D -Cékla saláta S:0,3, E:568,0, ZS:21,9, T:0,0, F:32,5, CH:56,9, C:0,0, Ca:48,4 | -Tarhonyaleves D -Rakottbrokkoli D S:0,4, E:327,0, ZS:11,0, T:0,0, F:23,7, CH:31,3, C:0,0, Ca:9,9 | -Gyümölcsleves D -Natúr halfilé D (H) -Mexikói zöldségszizs D S:0,2, E:363,0, ZS:7,4, T:0,2, F:7,2, CH:66,9, C:6,1, Ca:6,4 |
| Uzsonna | -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** S:0,6, E:178,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,0, CH:25,0, C:0,3, Ca:4,2 | -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Mini lekvár** -Alma** S:0,3, E:259,0, ZS:3,5, T:1,2, F:4,1, CH:44,8, C:0,1, Ca:14,4 | -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** S:0,6, E:175,0, ZS:4,2, T:1,2, F:45 003,9, CH:24,5, C:0,3, Ca:6,6 | -Félb.kenyér** (G) -Kedvenc ízek sonka -Margarin** -Paprika** S:0,6, E:187,0, ZS:5,3, T:1,8, F:8,6, CH:27,9, C:0,1, Ca:14,2 | -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** -Alma** S:0,6, E:240,0, ZS:4,3, T:1,2, F:45 004,3, CH:30,6, C:0,3, Ca:8,6 |
| Összesen | S:1,7, E:929,0, ZS:22,4, T:1,7, F:45 029,8, CH:132,3, C:0,3, Ca:32,1 | S:1,1, E:848,0, ZS:23,1, T:3,0, F:45 034,6, CH:112,7, C:0,2, Ca:80,5 | S:1,6, E:1 024,0, ZS:34,2, T:5,5, F:90 041,0, CH:113,9, C:0,4, Ca:59,2 | S:2,5, E:813,0, ZS:28,8, T:1,8, F:45 040,1, CH:91,1, C:0,1, Ca:28,3 | S:1,2, E:824,0, ZS:17,1, T:3,2, F:90 016,6, CH:130,0, C:6,5, 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)
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