

Étlap Tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
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) -Kedvenc ízek s.párizsi -Margarin** -Uborka** S:0,5, E:170,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 003,9, CH:26,7, C:0,3, Ca:5,4	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek Zala felv. -Paprika** S:0,1, E:220,0, ZS:6,2, T:0,8, F:36 002,1, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,3, E:175,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,5, CH:27,5, C:0,1, 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	-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	-Zöldborsófőzelék D -Sertésragu D (K) S:0,2, E:265,0, ZS:7,7, T:0,0, F:19,8, CH:27,1, C:0,1, Ca:57,7	-Tökfőzelék D -Sertéssült D S:0,4, E:202,0, ZS:9,3, T:0,0, F:10,9, CH:17,1, C:0,0, Ca:26,8	-Burgonyafőzelék D -Párolt cs.mellfilé D S:0,1, E:209,0, ZS:3,7, T:0,0, F:14,0, CH:29,0, C:0,0, Ca:14,6	-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	
Uzsonna	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Retek** S:0,1, E:148,0, ZS:2,4, T:0,8, F:36 000,4, CH:26,7, C:0,1, Ca:6,6	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Mini lekvár** -Margarin** S:0,2, E:169,0, ZS:2,4, T:0,8, F:2,3, CH:35,5, C:0,1, Ca:6,0	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek** S:0,3, E:172,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,4, CH:27,0, C:0,1, Ca:6,6	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Mátrai d.csemege -Margarin** -Paprika** S:0,7, E:239,0, ZS:10,5, T:4,0, F:36 004,4, CH:27,3, C:0,3, Ca:4,2	
Összesen	S:0,8, E:709,0, ZS:15,1, T:0,8, F:36 027,3, CH:98,2, C:0,2, Ca:72,9	S:1,1, E:602,0, ZS:14,8, T:1,6, F:36 017,5, CH:84,9, C:0,3, Ca:42,6	S:0,6, E:685,0, ZS:13,5, T:2,0, F:72 020,5, CH:104,6, C:0,3, Ca:113,4	S:1,1, E:671,0, ZS:22,0, T:5,2, F:72 022,2, CH:76,2, C:0,3, Ca:49,7	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 készül!Diétás étkezés csak szakorvosi javaslattal adható.**

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap Tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli		-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food** S:0,5, E:228,0, ZS:4,9, T:0,0, F:6,5, CH:37,9, C:0,0, Ca:0,0	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mátrai d.csemege -Paprika** S:0,7, E:239,0, ZS:10,5, T:4,0, F:36 004,4, CH:27,3, C:0,3, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek** S:0,6, 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 sonka -Paprika** S:0,3, E:175,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,5, CH:27,5, C:0,1, 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	-Gyümölcslé 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		-Zöldségleves D -Sonkás tészta D S:0,5, E:277,0, ZS:6,3, T:0,4, F:7,3, CH:46,8, C:0,0, Ca:5,6	-Almaleves D -Rizses csirke D S:0,1, E:259,0, ZS:6,3, T:0,1, F:10,6, CH:37,7, C:0,0, Ca:9,7	-Vadas zöldségfőzelék D (M) -Pulykatokány D S:0,4, E:244,0, ZS:13,8, T:0,0, F:15,5, CH:13,7, C:0,0, Ca:5,6	-Édes húsoskáposzta D S:0,1, E:175,0, ZS:5,6, T:0,0, F:13,6, CH:15,7, C:0,0, Ca:45,0
Uzsonna		-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Retek** S:0,3, E:172,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,4, CH:27,0, C:0,1, Ca:6,6	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika** S:0,3, E:175,0, ZS:3,6, T:1,2, F:36 003,5, CH:27,5, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Kedvenc ízek sonka -Margarin** -Paprika** S:0,4, E:147,0, ZS:3,6, T:1,2, F:5,7, CH:24,0, C:0,1, Ca:10,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Mini lekvár** -Alma** S:0,1, E:241,0, ZS:0,4, T:0,0, F:36 000,4, CH:44,5, 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:1,4, E:739,0, ZS:14,8, T:1,6, F:36 017,5, CH:117,3, C:0,1, Ca:16,6	S:1,1, E:735,0, ZS:20,4, T:5,3, F:72 018,9, CH:98,0, C:0,3, Ca:22,5	S:1,3, E:644,0, ZS:20,5, T:2,0, F:36 026,1, CH:86,0, C:0,4, Ca:110,4	S:0,5, E:679,0, ZS:10,7, T:1,2, F:72 019,0, CH:105,7, C:18,1, Ca:53,6

**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)

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: csillagfűrt
P: puhatestűek