

Étlap Tej, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.17.	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Reggeli	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Májaskrém eu.food**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Mini méz **	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Májaskrém eu.food** -Zöldhagyma**
	S:0,5, E:228,0, ZS:4,9, T:0,0, F:6,5, CH:37,9, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:147,0, ZS:3,6, T:1,2, F:5,7, CH:24,0, C:0,1, Ca:10,2	S:0,1, E:205,0, ZS:2,3, T:0,8, F:36 000,2, CH:42,5, C:0,1, Ca:0,0	S:0,5, E:172,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2	S:0,1, E:175,0, ZS:4,8, T:0,0, F:36 001,4, CH:26,3, C:0,0, Ca:0,0
Tízórai	-Alma**	-Alma**	-Banán**	-Alma**	-Gyümölcsle
	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	S:0,0, E:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0, CH:21,6, C:0,0, Ca:88,0	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	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	-Pulykahúsleves D -Mákos tészta D	-Sóskamártás D -Párolt cs.mellfilé D	-Karfiolfőzelék D -Pulykatokány D	-Sárgarépa főzelék D -Sült csirkecombfilé D	-Burgonyafőzelék D -Natúr sertésszelet D
	S:0,1, E:350,0, ZS:12,5, T:0,4, F:13,2, CH:45,0, C:0,3, Ca:85,9	S:0,2, E:199,0, ZS:2,7, T:0,0, F:13,3, CH:30,4, C:0,0, Ca:75,3	S:0,2, E:229,0, ZS:12,0, T:0,1, F:16,9, CH:15,3, C:3,8, Ca:36,5	S:0,4, E:236,0, ZS:9,8, T:0,0, F:14,3, CH:25,1, C:5,9, Ca:40,4	S:0,1, E:254,0, ZS:6,5, T:0,0, F:14,6, CH:31,9, C:0,0, Ca:13,5
Uzsonna	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Zöldfűszeres margarinkrém** -Zöldhagyma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Retek**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek sonka -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Alma**
	S:0,4, E:147,0, ZS:3,6, T:1,2, F:5,7, CH:24,0, C:0,1, Ca:10,2	S:0,1, E:145,0, ZS:2,3, T:0,8, F:36 000,1, CH:26,2, C:0,1, Ca:0,0	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	S:0,4, E:147,0, ZS:3,6, T:1,2, F:5,7, CH:24,0, C:0,1, Ca:10,2	S:0,5, E:228,0, ZS:3,1, T:0,8, F:36 004,0, CH:31,8, C:0,3, Ca:4,4
Összesen	S:1,1, E:787,0, ZS:21,0, T:1,6, F:25,6, CH:112,5, C:0,3, Ca:100,5	S:0,6, E:552,0, ZS:8,6, T:2,0, F:36 019,4, CH:86,3, C:0,1, Ca:89,9	S:0,9, E:687,0, ZS:17,5, T:1,6, F:72 022,0, CH:106,0, C:4,1, Ca:131,1	S:1,4, E:617,0, ZS:16,6, T:2,0, F:36 024,3, CH:81,8, C:6,2, Ca:59,2	S:0,8, E:746,0, ZS:15,5, T:0,8, F:72 021,3, CH:107,9, C:18,3, Ca:17,9

**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

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
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 -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** -Diákcsemege** -Paprika** S:0,7, E:248,0, ZS:7,0, T:3,9, F:36 004,7, CH:27,6, C:0,1, Ca:4,2	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Kedvenc ízek virsli -Paprika** S:0,7, E:203,0, ZS:6,4, T:0,0, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,0, 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	-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	-Zöldbabfőzelék D -Sertésragu D (K) S:0,3, E:212,0, ZS:11,2, T:0,0, F:13,3, CH:13,1, C:0,1, Ca:35,4	-Zöldborsófőzelék D -Sült csirkecombfilé D S:0,2, E:277,0, ZS:9,6, T:0,0, F:21,8, CH:26,3, C:0,0, Ca:55,6	-Májraguleves D -Pusztapörkölt D -Cékla saláta S:0,2, E:430,0, ZS:16,6, T:0,0, F:24,9, CH:42,6, C:0,0, Ca:34,1	-Rakottbrokkoli D S:0,1, E:204,0, ZS:8,1, T:0,0, F:16,7, CH:14,6, C:0,0, Ca:5,2	-Gyümölcsmártás D -Natúr halfilé D (H) S:0,1, E:133,0, ZS:3,1, T:0,0, F:2,4, CH:23,6, C:10,2, Ca:1,1
Uzsonna	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** S:0,5, E:172,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Mini lekvár** -Alma** S:0,2, E:231,0, ZS:2,4, T:0,8, F:2,7, CH:41,1, C:0,1, Ca:10,4	-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** -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) -Margarin** -Kedvenc ízek s.párizsi -Paprika** S:0,5, E:172,0, ZS:3,2, T:0,8, F:36 004,0, CH:27,1, C:0,3, Ca:4,2
Összesen	S:1,4, E:681,0, ZS:19,5, T:0,8, F:36 024,5, CH:84,6, C:0,4, Ca:48,2	S:0,7, E:742,0, ZS:15,6, T:2,0, F:36 028,1, CH:100,0, C:0,1, Ca:77,0	S:1,5, E:931,0, ZS:26,8, T:4,7, F:72 034,4, CH:118,4, C:0,4, Ca:132,9	S:1,3, E:616,0, ZS:18,1, T:1,2, F:36 026,8, CH:71,3, C:0,1, Ca:24,0	S:1,0, E:568,0, ZS:11,0, T:2,0, F:72 011,3, CH:96,2, C:28,5, Ca:9,5

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)	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	