

# Étlap

Diéta bölcsei tejmentes

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Reggeli</i>	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos  S:0,7, E:321,0, ZS:6,9, T:1,6, F:9,9, CH:46,8, C:5,0, Ca:16,5	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom  S:0,0, E:164,0, ZS:2,9, T:0,0, F:4,3, CH:29,7, C:0,3, Ca:0,5	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G)  S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika  S:0,5, E:297,0, ZS:3,3, T:0,6, F:8,8, CH:48,0, C:9,8, Ca:0,0	-Rizsital -Kukoricapehely (G)  S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0
<i>Tízórai</i>	-Mandarin  S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	-Alma, friss  S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	-Banán  S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0	-Alma, friss  S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0	-Mandarin  S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0
<i>Ebéd</i>	-Lecsős csirke -Párolt rizs -Cékla savanyúság  S:0,7, E:368,0, ZS:10,1, T:0,3, F:15,2, CH:40,1, C:3,2, Ca:7,6	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G) -Alma, friss  S:1,5, E:290,0, ZS:8,3, T:0,1, F:14,4, CH:38,4, C:6,0, Ca:16,3	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes  S:1,4, E:371,0, ZS:15,6, T:4,7, F:11,3, CH:30,5, C:3,8, Ca:6,6	-Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya  S:1,2, E:698,0, ZS:8,0, T:0,5, F:11,3, CH:39,7, C:1,1, Ca:9,5	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Grizes metélt tojásmentes (G)  S:2,1, E:574,0, ZS:17,1, T:2,5, F:15,4, CH:83,1, C:16,6, Ca:3,7
<i>Uzsonna</i>	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)  S:0,3, E:282,0, ZS:2,8, T:0,4, F:3,6, CH:51,6, C:9,8, Ca:0,0	-Lekváros rozskenyér (G)  S:0,0, E:205,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,5, CH:45,6, C:22,8, Ca:0,0	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka  S:0,4, E:164,0, ZS:3,2, T:0,5, F:5,6, CH:26,1, C:3,2, Ca:9,1	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom  S:1,0, E:207,0, ZS:9,2, T:3,6, F:7,3, CH:22,3, C:0,2, Ca:0,5	-Tápióka puding tejmentes  S:0,1, E:220,0, ZS:1,4, T:0,3, F:1,2, CH:42,8, C:6,2, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 015,0, ZS:20,6, T:2,4, F:29,4, CH:148,3, C:27,0, Ca:47,1	S:1,6, E:690,0, ZS:12,1, T:0,1, F:22,7, CH:120,7, C:35,2, Ca:22,7	S:2,1, E:950,0, ZS:20,7, T:5,4, F:23,6, CH:142,9, C:48,6, Ca:125,8	S:2,7, E:1 232,0, ZS:20,9, T:4,7, F:27,7, CH:117,0, C:17,2, Ca:16,0	S:2,4, E:1 054,0, ZS:20,8, T:3,0, F:20,9, CH:175,5, C:38,0, Ca:26,7

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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

Diéta bölszi tejmentes

<i>Bölcődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Reggeli</i>	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G)	-Rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika	-Rizsital -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma
	S:0,5, E:311,0, ZS:7,0, T:1,0, F:7,0, CH:45,8, C:5,0, Ca:0,0	S:0,7, E:334,0, ZS:7,3, T:0,2, F:6,6, CH:53,0, C:5,0, Ca:0,0	S:0,6, E:271,0, ZS:2,4, T:0,4, F:8,5, CH:46,5, C:5,0, Ca:9,0	S:0,5, E:291,0, ZS:4,4, T:1,1, F:6,9, CH:46,1, C:9,0, Ca:0,5	S:0,5, E:324,0, ZS:6,1, T:1,4, F:11,0, CH:55,4, C:10,6, Ca:0,0
<i>Tízórai</i>	-Körte	-Mandarin	-Banán	-Mandarin	-Narancs
	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0
<i>Ebéd</i>	-Serpényös burgonya kolbásszal -Rozskenyér (G) -Fejes saláta	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Fokhagymás flekken diéta (G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:2,7, E:535,0, ZS:19,8, T:0,0, F:17,4, CH:68,4, C:0,4, Ca:27,1	S:1,6, E:301,0, ZS:13,5, T:0,2, F:15,3, CH:27,4, C:3,9, Ca:21,9	S:0,7, E:403,0, ZS:15,3, T:5,8, F:16,5, CH:37,5, C:0,7, Ca:2,8	S:1,3, E:384,0, ZS:11,0, T:0,0, F:16,4, CH:51,7, C:19,4, Ca:1,3	S:1,0, E:307,0, ZS:3,6, T:1,6, F:7,7, CH:52,8, C:7,1, Ca:10,1
<i>Uzsonna</i>	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:1,0, E:312,0, ZS:19,8, T:6,9, F:8,8, CH:23,0, C:0,5, Ca:1,9	S:0,0, E:182,0, ZS:3,3, T:3,4, F:3,2, CH:35,1, C:1,8, Ca:10,1	S:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,4, F:1,6, CH:31,9, C:12,0, Ca:0,0	S:0,5, E:180,0, ZS:5,7, T:0,0, F:3,9, CH:27,7, C:0,2, Ca:9,0	S:1,5, E:155,0, ZS:1,7, T:0,4, F:4,5, CH:29,2, C:0,4, Ca:4,9
<i>Összesen</i>	S:4,2, E:1 210,0, ZS:46,7, T:7,9, F:33,6, CH:149,2, C:15,7, Ca:29,0	S:2,4, E:862,0, ZS:25,0, T:3,8, F:25,8, CH:125,3, C:19,6, Ca:55,0	S:1,5, E:948,0, ZS:21,6, T:6,7, F:27,9, CH:140,1, C:37,7, Ca:121,8	S:2,4, E:900,0, ZS:21,9, T:1,2, F:27,9, CH:135,3, C:37,5, Ca:33,8	S:3,1, E:828,0, ZS:12,9, T:3,4, F:23,8, CH:145,9, C:24,5, Ca:58,9

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén 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	