

Étlap

Diéta tej-, szója-, marhahús mentes

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

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 tej-, szója-, marhahús mentes

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

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	