

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

Étkezés	2021.09.13 Hétfő	2021.09.14 Kedd	2021.09.15 Szerda	2021.09.16 Csütörtök	2021.09.17 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Párizsi ₆ , Tea, Kenyér ₁	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sárgarépa ₁ krém diétás, Tea	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Zöldárú lila hagyma, Tea - gyümölcs	Zsemle ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú kigyóuborka, Rizs tej	Szalámis /kométás/ Zöldárú paprika, Kenyér ₁
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Csirke nuggets rántva, Cukkini ₁ főzelék tejmentes, Kenyér ₁	Húsleves csigatésztával _{1,3,9} , Főtt hús, Piritott dara 1/2 adag ₁ , Gyümölcs mártás	Tojásleves _{1,3} , Zöldséges árpagyöngy ₁ , Natur csirkemell csíkok	Sütőtökrémleves diétás ₁ , Alma, Pulykapörkölt ₁ , Főtt burgonya	Magyaros karfiol ₁ leves ₁ , Szilva kompót, Bácskai rizseshús sertés combból
Uzsonna	Kenyér ₁ , Méz	Alma	Fokhagymás kifli	Banán	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér ₁
Energia:	1 125,17kcal	635,42kcal	844,60kcal	906,79kcal	1 001,57kcal
Zsír:	36,31g	21,74g	21,07g	28,95g	29,50g
Telített zsírsav:	3,30g	3,58g	2,01g	3,14g	6,01g
Fehérje:	38,74g	23,31g	40,49g	32,31g	37,18g
Szénhidrát:	158,55g	80,82g	123,29g	120,33g	144,84g
Hozzáadott cukor:	5,00g	11,99g	5,00g	1,00g	12,56g
Só:	6,68g	3,93g	0,76g	1,21g	5,60g
Ca:	184,54mg	132,13mg	169,23mg	73,05mg	110,63mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám ₁ mag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |