

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2021. október 18 - 2021. október 22

Étkezés	2021.10.18 Hétfő	2021.10.19 Kedd	2021.10.20 Szerda	2021.10.21 Csütörtök	2021.10.22 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tea	Ivólé 100%, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Májkrém <sub>6</sub> , Zöldáru paprika	korpás zsemle <sub>1</sub> , Szalámis /kométás/, Zöldáru retek
Ebéd	Halászlé diétás <sub>1,4</sub> , Palacsinta mákos diétás <sub>1</sub>	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Alma, Zöldborsó főzelék laktózmentes <sub>1</sub> , Rántott hal diétás <sub>1,4</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Szőlő, Pulyka ragu <sub>1</sub> , Tarhonya köret <sub>1,3</sub>	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Natúr sertésszelet /karaj/ <sub>1</sub> , Főtt burgonya	Almaleves tejmentes <sub>1</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub> , Rántott csirke diétás <sub>1</sub>
Uzsonna	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, Margarin diétás	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack	Kenyér <sub>1</sub> , Méz	Banán	Körte
Energia:	906,35kcal	1 175,10kcal	902,82kcal	747,23kcal	931,95kcal
Zsír:	38,02g	35,85g	27,00g	24,77g	29,83g
Telített zsírsav:	9,08g	4,30g	2,75g	3,59g	6,17g
Fehérje:	33,47g	50,91g	33,68g	26,24g	39,32g
Szénhidrát:	100,31g	153,09g	129,92g	102,25g	123,23g
Hozzáadott cukor:	1,00g	21,28g	g	8,99g	9,99g
Só:	1,82g	3,09g	2,92g	0,86g	2,35g
Ca:	256,75mg	135,82mg	80,03mg	52,55mg	70,83mg

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 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                      |