

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2021. október 25 - 2021. október 29

| Étkezés           | 2021.10.25<br>Hétfő   | 2021.10.26<br>Kedd   | 2021.10.27<br>Szerda  | 2021.10.28<br>Csütörtök  | 2021.10.29<br>Péntek   |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai           | Lekvár fekete áfonya,<br>Rizs tej, Kenyér <sub>1</sub>  | Zsemle főtt tojás<br>uborka <sub>1,3</sub> , Tea                             | teljes kiörlésű kenyér<br>sonka <sub>1,6</sub> , Zöldáru<br>kigyóuborka, Tea            | Margarinkrém<br>petrezselymes diétás,<br>Ivólé 100%, Kenyér <sub>1</sub>           | teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Diákcsemege, Zöldáru<br>paprika   |
| Ebéd              | Zellerkrémleves 1<br>diétás <sub>1,9</sub> , Zöldséges<br>húsos rakott tészta/<br>inyenc <sub>1,3</sub> | Burgonyaleves diétás,<br>Alma, Rakott zöldbab<br>diétás, Kenyér <sub>1</sub> | Magyaros karfiolleves <sub>1</sub> ,<br>Sertéspörkölt,<br>Sárgarépafozelék <sub>1</sub> | Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Rántott<br>sertés karaj <sub>1,3</sub> , Párolt rizs | Húsleves<br>cérnamentélttel <sub>1,3</sub> ,<br>Székelykáposzta<br>sertéshúsból <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub> |
| Uzsonna           | Margarin diétás, Kenyér <sub>1</sub>  | Nutribebba Teljeskiörlésű<br>keksz /23,81/ <sub>1,5,6,7,11</sub>             | Banán   | Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub>  | Alma, Müzli szelet 25<br>g <sub>1,5,6,7,8,11</sub>   |
| Energia:          | 997,84kcal  | 868,03kcal   | 759,97kcal  | 1 004,11kcal   | 865,37kcal   |
| Zsír:             | 33,73g  | 31,93g   | 27,34g  | 32,74g   | 34,71g   |
| Telített zsírsav: | 7,41g   | 2,36g  | 1,60g   | 4,64g  | 0,59g  |
| Fehérje:          | 39,92g  | 23,48g   | 29,72g  | 40,33g   | 33,71g   |
| Szénhidrát:       | 133,07g   | 114,25g  | 91,91g  | 132,31g  | 99,06g   |
| Hozzáadott cukor: | g   | 5,00g  | 5,00g   | g  | g  |
| Só:               | 2,91g   | 2,18g  | 2,26g   | 2,34g  | 3,38g  |
| Ca:               | 84,63mg   | 84,23mg  | 147,79mg  | 80,85mg  | 169,71mg   |

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                      |