

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2021. november 15 - 2021. november 19

Étkezés	2021.11.15 Hétfő	2021.11.16 Kedd	2021.11.17 Szerda	2021.11.18 Csütörtök	2021.11.19 Péntek
Tízórai				Zsemle ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Rizs tej	Szalámis /kométás/, Zöldáru paprika, Kenyér ₁
Ebéd				Csontleves cérnametél _{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Kenyér 5 dkg ₁	Zöldborsóleves ₁ , Mandarin, zöldséges bulgur ₁ , Rántott hal diétás _{1,4}
Uzsonna				Banán	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér ₁
Energia:	kcal	kcal	kcal	1 083,85kcal	1 077,74kcal
Zsír:	g	g	g	27,58g	35,19g
Telített zsírsav:	g	g	g	2,96g	7,84g
Fehérje:	g	g	g	41,10g	46,95g
Szénhidrát:	g	g	g	158,25g	143,63g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	5,99g	g
Só:	g	g	g	0,93g	4,13g
Ca:	mg	mg	mg	120,67mg	120,24mg

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 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 |