

Diétás óvodás/ tejfehérje allergia

Étlap

2021. november 22 - 2021. november 26

Étkezés	2021.11.22 Hétfő	2021.11.23 Kedd	2021.11.24 Szerda	2021.11.25 Csütörtök	2021.11.26 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru paprika	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Párizsi ⁶ , Tea	Zöldárú paradicsom, Diákcsemege, Kenyér ¹	Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru retek, Kenyér ¹
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Alma, Zöldséges húsos rakott tészta/inyenc diétás ¹	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Rakott káposzta diétás ⁷ , Kenyér 5 dkg ¹	Zellerkrémleves 1 diétás ^{1,9} , Zöldséges pulyka tokány, Tészta köret (spagetti) ¹ , Dióbél ⁸	Húsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Natúr sertésszelet /karaj ¹ , Piritott dara 1/2 adag ¹ , Gyümölcs mártás	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Bácskai rizseshús lapockából, Csemege uborka
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sonkakrém	Banán	Zab szelet ¹	Kenyér ¹ , Méz	Narancs
Energia:	995,21kcal	962,65kcal	971,82kcal	869,39kcal	899,84kcal
Zsír:	31,78g	46,70g	41,45g	26,66g	36,86g
Telített zsírsav:	2,61g	9,75g	5,61g	0,98g	4,29g
Fehérje:	49,31g	28,94g	37,78g	37,46g	25,30g
Szénhidrát:	118,06g	102,71g	105,71g	119,16g	111,75g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,00g	6,99g	8,99g
Só:	3,08g	3,19g	2,02g	3,41g	3,94g
Ca:	129,83mg	198,12mg	135,65mg	102,78mg	113,14mg

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 |