

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2022. március 28 - 2022. április 1

Étkezés	2022.03.28 Hétfő	2022.03.29 Kedd	2022.03.30 Szerda	2022.03.31 Csütörtök	2022.04.01 Péntek
Tízórai	Zsemle <sub>1</sub> , Sonkakrém, Tea	Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka, sajt füstölt, Kenyér <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Májkrém <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Rizs tej	Zsemle <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack, Ivólé 100%	Teljes kiőrlésű stangli, Főtt tojás <sub>3</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs
Ebéd	Húsgaluskaleves <sub>1,3</sub> , Grízes tészta diétás <sub>1,3</sub>	Francia hagymaleves diétás <sub>1,8</sub> , Zöldbabfőzelék diétás <sub>1</sub> , Fasírt diétás/ sertés <sub>1</sub>	Daragaluska leves <sub>1,3</sub> , Alma, Lecsós csirkecomb, Tésztarizs <sub>1,3</sub>	Almaleves tejmentes <sub>1</sub> , Ananász, Petrezselymes burgonya, Brokkolis halfelfűjt <sub>1,3,4</sub>	Zöldség erőleves finommetélttel <sub>1,3</sub> , Pulyka tokány, Párolt barna rizs
Uzsonna	Fokhagymás kifli	Kenyér <sub>1</sub> , Méz	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarinkrém kapros diétás	Alma	Banán
Energia:	961,10kcal	1 067,84kcal	1 066,78kcal	704,01kcal	719,94kcal
Zsír:	27,30g	48,33g	43,99g	6,97g	17,41g
Telített zsírsav:	2,18g	2,27g	8,21g	0,51g	2,23g
Fehérje:	33,97g	38,82g	41,32g	26,10g	25,84g
Szénhidrát:	138,42g	116,92g	117,63g	126,47g	113,59g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	g	30,52g	5,00g
Só:	2,13g	3,14g	1,99g	3,13g	2,30g
Ca:	61,09mg	68,15mg	95,67mg	130,93mg	30,13mg

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. Csillagfűrt                      |