

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. április 4 - 2022. április 8

Étkezés	2022.04.04 Hétfő	2022.04.05 Kedd	2022.04.06 Szerda	2022.04.07 Csütörtök	2022.04.08 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru retek, Házi húskrém 1 ₆ , Tea - gyümölcs	Szalámis /kométás/ korpás zsemle ₁ , Zöldáru kigyóuborka	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Rizs tej	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru paprika, Rizs tej	Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Kakaós tészta diétás ₁ , Körte kompót	Burgonyaleves diétás, Székelykáposzta sertéshúsból diétás ₁	Tojásleves _{1,3} , Pulykapörkölt ₁ , Tészta köret (orsó) _{1,3}	Húsleves cérnamentéltel _{1,3} , Töltött paprika _{1,3} , Főtt burgonya fél adag	Brokkoli leves diétás ₁ , Rizseshús ₉ , Savanyúság
Uzsonna	Teljes kiőrlésű stangli, Margarin diétás	Kenyér ₁ , Méz	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár eper	Sunvita Fruit Bars/ Gyümölcsszelet	Alma
Energia:	1 010,05kcal	811,37kcal	1 014,89kcal	857,26kcal	754,35kcal
Zsír:	36,83g	35,78g	30,90g	34,39g	27,49g
Telített zsírsav:	8,24g	5,92g	2,21g	3,90g	3,51g
Fehérje:	18,12g	29,32g	48,01g	29,24g	32,90g
Szénhidrát:	150,95g	85,80g	128,65g	100,58g	90,75g
Hozzáadott cukor:	20,51g	g	g	9,99g	5,00g
Só:	1,44g	4,70g	2,41g	1,33g	5,69g
Ca:	69,83mg	149,40mg	55,78mg	84,88mg	164,93mg

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 |