

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. április 25 - 2022. április 29

Étkezés	2022.04.25 Hétfő	2022.04.26 Kedd	2022.04.27 Szerda	2022.04.28 Csütörtök	2022.04.29 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Margarinkrém kapos diétás, Zöldáru kígyóuborka, Tea - gyümölcs	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin diétás, Ivólé 100%	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Májkrémes zsemle _{1,6} , Zöldáru paprika	Zsemle ₁ , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Kenyér 5 dkg ₁
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ₁ , kakaós palacsinta _{1,7}	Magyaros gombaleves ₁ , Szilva kompót, Rántott hal diétás _{1,4} , Petrezselymes burgonya	Karalábé leves diétás ₁ , zöldséges bulgur ₁ , Natur csirkemell csíkok	Húsgaluskafejes _{1,3} , Sült csirkecomb, Tökfőzelék diétás ₁	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Kinai édes savanyu pulykamell, Párolt rizs
Uzsonna	Zsemle ₁ , Diákcsemege	müzliszelet _{1,5}	Alma	Margarinkrém kapos diétás, Kenyér 5 dkg ₁	Őszibarack Kompót
Energia:	1 077,48kcal	939,93kcal	828,43kcal	1 091,63kcal	798,09kcal
Zsír:	35,59g	33,54g	24,48g	58,89g	24,33g
Telített zsírsav:	4,49g	6,09g	3,97g	10,74g	4,91g
Fehérje:	31,71g	29,51g	39,54g	44,33g	16,37g
Szénhidrát:	147,58g	105,98g	108,22g	89,28g	122,82g
Hozzáadott cukor:	5,99g	10,28g	g	g	16,99g
Só:	1,07g	1,45g	1,33g	3,03g	0,68g
Ca:	72,25mg	72,19mg	69,81mg	94,56mg	66,79mg

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 |