

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. május 9 - 2022. május 13

Étkezés	2022.05.09 Hétfő	2022.05.10 Kedd	2022.05.11 Szerda	2022.05.12 Csütörtök	2022.05.13 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tea	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom	Zsemle ₁ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma	Lekvár sárgabarack, Kenyér ₁	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sárgarépakrém diétás, Tea
Ebéd	Majorannás pulykamájgaluka leves _{1,3} , Alma, Kakaós tészta diétás ₁	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka	Zöldség erőleves diétás, Csirkepörkölt, Galuska házi _{1,3} , Csemege uborka	Burgonyaleves diétás, Zöldborsó főzelék tejmentes ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁	Brokkoli leves, Zöldséges csirke tokány, Párolt bulgur ₁
Uzsonna	Sós fonat	Alma	müzliszelet _{1,5}	Margarinkrém petrepszelymes diétás, Kenyér ₁	Alma
Energia:	889,74kcal	876,05kcal	793,46kcal	1 148,00kcal	768,54kcal
Zsír:	24,43g	21,57g	23,35g	37,94g	25,43g
Telített zsírsav:	4,23g	3,08g	2,03g	2,29g	4,61g
Fehérje:	26,23g	31,64g	40,60g	39,60g	32,90g
Szénhidrát:	137,06g	132,42g	80,77g	161,50g	100,90g
Hozzáadott cukor:	5,00g	8,99g	g	16,29g	5,00g
Só:	1,17g	3,41g	5,12g	6,21g	2,00g
Ca:	142,80mg	118,15mg	97,83mg	144,69mg	203,55mg

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 |