

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
Tízórai	Zsemle <sup>1</sup> , Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru kigyóuborka, Rizs tej	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Brokkolikrém, Tea - gyümölcs	Májkrém vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100%	Szalámis /kométás/, teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Mandulaital	Zöldáru poré hagyma, Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Rizs tej, Kenyér <sup>1</sup>
Ebéd	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Szilva kompót, Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói <sup>1</sup>	Spárga leves <sup>1,3</sup> , Pulykapörkölt <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék diétás <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>	Zellerleves diétás <sup>9</sup> , Szezámagos rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Rizi-bizi	Lebbencsleves <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék diétás <sup>1</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup>	Tárkonyos zöldségleves <sup>9</sup> , Alma, Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka
Uzsonna	Mézes zsemle /diétás/ <sup>1</sup>	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér <sup>1</sup>	Banán	Alma	Margarin diétás, Fokhagymás kifli <sup>1</sup>
Energia:	995,55kcal	969,99kcal	842,30kcal	909,64kcal	987,92kcal
Zsír:	31,64g	29,62g	24,73g	49,69g	32,70g
Telített zsírsav:	1,98g	3,76g	4,53g	6,57g	6,58g
Fehérje:	37,23g	36,99g	28,36g	29,57g	42,51g
Szénhidrát:	133,16g	133,99g	117,97g	82,36g	126,41g
Hozzáadott cukor:	10,28g	5,00g	g	g	g
Só:	1,94g	3,68g	1,77g	2,25g	4,67g
Ca:	86,93mg	109,73mg	77,18mg	303,44mg	159,36mg

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. Szezámag 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                        |