

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. május 23 - 2022. május 27

| Étkezés | 2022.05.23 Hétfő | 2022.05.24 Kedd | 2022.05.25 Szerda | 2022.05.26 Csütörtök | 2022.05.27 Péntek |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| Tízórai | Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paprika, Ivólé 100% | Teljes kiőrlésű kenyér- csipkebogyó lekvár ₁ | Teljes kiőrlésű stangli, Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru paradicsom, Tea | Májkrem teljes kiőrlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé 100% |
| Ebéd | Zöldbableves diétás / tejmentes ₁ , Spagetti carbonara _{1,3,6} | Rizsleves /husleves zöldségkeverék/, Töltött paprika _{1,3} , Kenyér ₁ | Csirkeragu leves _{1,3} , Alma, Mákos tészta | Hamis húsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt, Kenyér ₁ | Magyaros karalábéleves _{1,3} , Párolt bulgur ₁ , Natur csirkemell csíkok |
| Uzsonna | Zsemle ₁ , Méz | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarinkrém kapros diétás | Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/ | Zöldáru paprika, Margarin diétás, Kenyér ₁ | Alma, müzliszelet _{1,5} |
| Energia: | 793,77kcal | 1 066,76kcal | 1 040,08kcal | 1 137,88kcal | 905,45kcal |
| Zsír: | 20,45g | 40,34g | 40,53g | 51,24g | 26,53g |
| Telített zsírsav: | 5,46g | 4,79g | 9,35g | 9,34g | 4,18g |
| Fehérje: | 27,45g | 31,45g | 43,42g | 40,25g | 40,25g |
| Szénhidrát: | 114,97g | 135,45g | 117,75g | 122,96g | 107,07g |
| Hozzáadott cukor: | g | 9,99g | g | 5,00g | g |
| Só: | 2,09g | 3,19g | 3,02g | 5,09g | 1,86g |
| Ca: | 27,39mg | 84,28mg | 259,38mg | 167,60mg | 85,67mg |

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 |