

Diétás óvodás/ tejfehérje allergia

Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Étkezés	2021.09.20 Hétfő	2021.09.21 Kedd	2021.09.22 Szerda	2021.09.23 Csütörtök	2021.09.24 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldárú paprika	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Párizsi ⁶ , Tea	Magyaros vajkrém ³ , Ivólé 100%, Kenyér ¹	Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldárú rettek, Kenyér ¹
Ebéd	Zöldborsóleves ¹ , Szilva kompót, Zöldséges húsos rakott tészta/ inyenc diétás ¹	Francia hagymaleves diétás ^{1,8} , Zöldséges pulyka tokány, Párolt rizs	Raguleves sertésből ^{1,3} , Sült csirkecomb, Tökfőzelék diétás ¹ , Kenyér 5 dkg ¹	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Rántott hal diétás ^{1,4} , Burgonyapüré p. ⁷	Burgonyaleves diétás, Lecsós sertés comb, Tarhonya köret ^{1,3}
Uzsonna	Alma	Körte	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér ¹	Banán	Kenyér ¹ , Méz
Energia:	791,79kcal	771,37kcal	1 025,74kcal	944,27kcal	981,99kcal
Zsír:	17,29g	33,98g	38,83g	36,13g	35,82g
Telített zsírsav:	2,24g	7,58g	1,91g	4,74g	4,91g
Fehérje:	31,33g	27,66g	50,53g	31,89g	36,16g
Szénhidrát:	121,31g	85,28g	111,16g	120,16g	125,84g
Hozzáadott cukor:	12,56g	g	5,00g	8,99g	g
Só:	1,86g	1,74g	2,94g	1,67g	3,09g
Ca:	108,94mg	88,38mg	108,14mg	37,03mg	83,90mg

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 |