

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

| Étkezés | 2021.09.27 Hétfő | 2021.09.28 Kedd | 2021.09.29 Szerda | 2021.09.30 Csütörtök | 2021.10.01 Péntek |
|-------------------|---|---|---|--|--|
| Tízórai | Zsemle ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs | gépsonka, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ | Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru paprika, Tojáskrém _{3,10} , Rizs tej | teljes kiőrlésű zsemle, olasz szalámi ₁ , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% | teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Mandulaital |
| Ebéd | Legényfogó leves diétás, Sárgarépa-főzelék ₁ , Csirke nuggets rántva | Zöldbableves diétás / tejmentes ₁ , Paprikás burgonya pulykahússal, Kenyér ₁ | Magyaros karalábéleves _{1,3} , Szilva kompót, Sertéspörkölt, Tészta köret (orsó) _{1,3} | Húsleves cérnametél _{1,3} , Főtt hús mártáshoz, Paradicsom mártás ₁ , Főtt burgonya | Almaleves tejmentes ₁ , zöldséges bulgur ₁ , Párizsi csirkemell tej- tojásmentes ₁ |
| Uzsonna | Szalámis /kométás/ Kenyér ₁ | Lekvár eper, Kenyér ₁ | Alma | Nektarin | Fokhagymás kifli |
| Energia: | 1 161,42kcal | 1 172,25kcal | 925,49kcal | 717,16kcal | 829,48kcal |
| Zsír: | 52,20g | 18,58g | 37,06g | 25,43g | 20,41g |
| Telített zsírsav: | 10,06g | 2,86g | 3,14g | 5,51g | 1,85g |
| Fehérje: | 53,02g | 48,32g | 31,40g | 30,70g | 35,80g |
| Szénhidrát: | 111,87g | 202,37g | 113,08g | 89,06g | 124,54g |
| Hozzáadott cukor: | 5,00g | 5,00g | 12,56g | 6,99g | 9,99g |
| Só: | 5,05g | 4,52g | 0,43g | 1,99g | 1,43g |
| Ca: | 190,81mg | 111,07mg | 72,67mg | 91,51mg | 297,49mg |

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 |