

## Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

## Étlap

2021. október 11 - 2021. október 15

Étkezés	2021.10.11 Hétfő	2021.10.12 Kedd	2021.10.13 Szerda	2021.10.14 Csütörtök	2021.10.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru paprika, vizes zsemle <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámis /kométás/, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Lekvár eper, Tea	Ivólé 100%, Kenyér <sub>1</sub> , Méz	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Szalámis /kométás/, Zöldáru kigyóborka
<b>Ebéd</b>	Raguleves sertésből <sub>1,3</sub> , Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói <sub>1</sub>	Csontleves cérnametél <sub>1,3</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub>	Zellerkrémleves 1 diétás <sub>1,9</sub> , Zöldséges pulyka tokány, Tészta köret (copfocsk) <sub>1,3</sub>	Kerti zöldségleves <sub>1,9</sub> , Rántott hal diétás <sub>1,4</sub> , Petrezselymes burgonya	Zöldségleves <sub>1,9</sub> , Natur csirkemell csíkok, Párolt rizs
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű stangli <sub>1</sub> , Zöldáru paprika	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér <sub>1</sub>	Kifli <sub>1</sub>	Szőlő	Fokhagymás kifli
Energia:	908,53kcal	1 028,42kcal	776,63kcal	849,36kcal	821,33kcal
Zsír:	38,40g	38,02g	24,58g	25,29g	29,92g
Telített zsírsav:	4,23g	5,80g	3,13g	3,30g	6,43g
Fehérje:	36,11g	38,16g	30,77g	31,44g	39,34g
Szénhidrát:	97,43g	129,42g	105,59g	122,09g	94,82g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	5,00g	g	g
Só:	1,48g	3,62g	3,10g	4,79g	2,17g
Ca:	85,97mg	164,16mg	84,35mg	120,72mg	40,96mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt