

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5

Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Szalámis /kométás/, Tea, Zöldáru kigyóuborka	Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs	Rizs tej, Kenyér ¹ , Méz	Teljes kiőrlésű stangli ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru lila hagyma
Ebéd	Lencseleves diétás, Kakaós tészta diétás ¹	Csontleves cérnametél ^{1,3} , Töltött paprika ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag	Brokkoli leves diétás ¹ , Rántott hal diétás ^{1,4} , Zöldséges rizs / kukorica	Zöldbableves diétás / tejszínes ¹ , Alma, Páztortarhonya ^{1,6,10}
Uzsonna	Alma, háztartási keksz ¹	Zsemle ¹ , Lekvár eper	Banán	Fokhagymás kifli
Energia:	868,65kcal	996,07kcal	870,45kcal	877,29kcal
Zsír:	21,42g	27,18g	25,70g	31,80g
Telített zsírsav:	5,58g	0,65g	3,02g	5,52g
Fehérje:	22,43g	30,92g	35,81g	27,91g
Szénhidrát:	140,05g	145,91g	120,25g	117,75g
Hozzáadott cukor:	8,70g	14,99g	g	g
Só:	2,21g	1,39g	1,84g	1,62g
Ca:	115,93mg	88,35mg	124,73mg	54,06mg

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 |