

Diétás óvodás/ tejfehérje allergia

Étlap

2021. november 8 - 2021. november 12

Étkezés	2021.11.08 Hétfő	2021.11.09 Kedd	2021.11.10 Szerda	2021.11.11 Csütörtök	2021.11.12 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Lekvár őszibarack, Kenyér ₁	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Ivólé 100%	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru lila hagyma	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kifli, Tea - gyümölcs	Szalámis /kométás/ teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka
Ebéd	Zöldségleves csigatésztával ₁ , Zöldséges rizseshús sertéshúsból	Hamis húsleves _{1,3,8} , Tökfőzelék diétás ₁ , Natur csirkemell csíkok, Kenyér ₁	almás süttőkrémleves diétás ₁ , Alma, Tészta köret (spagetti) ₁ , Pulykatokány tejmentes/ diétás	Tojásleves _{1,3} , Zöldborsó főzelék tejmentes ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér 5 dkg ₁	Tárkonyos zöldségleves ₁ , Szilva kompót, Zöldséges csirkemell diétás, Petrezselymes burgonya
Uzsonna	Szalámis /kométás/ Kenyér ₁	Körte	Banán	Kenyér ₁ , Méz	Narancs
Energia:	1 218,47kcal	762,15kcal	888,14kcal	1 060,10kcal	926,73kcal
Zsír:	42,34g	21,61g	33,61g	42,43g	28,73g
Telített zsírsav:	5,80g	2,28g	4,97g	2,72g	6,32g
Fehérje:	41,35g	42,98g	26,64g	37,34g	41,89g
Szénhidrát:	161,89g	94,45g	116,88g	132,20g	118,60g
Hozzáadott cukor:	12,46g	g	1,00g	5,00g	12,56g
Só:	7,25g	3,05g	1,65g	3,57g	2,94g
Ca:	110,16mg	125,01mg	89,58mg	83,49mg	263,37mg

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 |