

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2021. november 29 - 2021. december 3

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Tízórai	Zsemle ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs	gépsonka, Zöldárú lila hagyma, Rizs tej, Kenyér ¹	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldárú paprika, Tojáskrém ^{3,10}	teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Szalámis /kométás/ Zöldárú paradicsom, Rizs tej	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldárú paprika
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Finomfőzelék diétás ¹ , Rántott kométás szalámi /diétás ¹ , Kenyér 5 dkg ¹	Burgonyaleves diétás, Zöldséges csirkecombfilé, Párolt rizs	Citromos kerti leves diétás ¹ , Alma, Sertéspörkölt, Tarhonya köret (gépi) ^{1,3}	Tojásleves ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Fokhagymás csirkemell ¹	Tárkonyos zuza leves diétás/tejmentes ¹ , Mandarin, Szezámagos rántott borda ^{1,3} , Petrezselymes burgonya
Uzsonna	Banán	Alma	Mandarin+babapiskóta ^{1,3}	Körte	Fokhagymás kifli
Energia:	1 290,51kcal	890,80kcal	898,90kcal	1 079,13kcal	1 030,08kcal
Zsír:	57,83g	24,43g	39,34g	55,07g	32,40g
Telített zsírsav:	13,77g	2,36g	3,22g	7,38g	4,01g
Fehérje:	38,09g	43,95g	26,12g	52,65g	44,94g
Szénhidrát:	147,21g	118,54g	105,06g	89,92g	134,05g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	4,50g	g	g
Só:	5,93g	2,34g	1,84g	4,68g	1,74g
Ca:	266,22mg	100,99mg	112,26mg	79,10mg	152,96mg

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. Szezámag 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 |