

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. január 3 - 2022. január 7

Étkezés	2022.01.03 Hétfő	2022.01.04 Kedd	2022.01.05 Szerda	2022.01.06 Csütörtök	2022.01.07 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru paprika	Zöldáru lila hagyma, Főtt tojás ₃ , Tea - gyümölcs, Kenyer ₁	Tonhalkrém margarinnal, Zsemle ₁	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Zöldáru paprika, Margarin diétás	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Brokkolikrém, Zöldáru paprika, Tea
Ebéd	Burgonyaleves diétás, Palacsinta mákos diétás ₁	Magyaros karfiolleves ₁ , Paradicsomos burgonyafőzelék _{1,9} , Natúr sertésszelet /karaj/ ₁	Spárgakrémleves diétás, Zöldséges csirkecombfilé, Párolt rizs	Hamis húsoleves _{1,3,8} , Pulykapörkölt ₁ , Tökfőzelék diétás ₁ , Kenyer 5 dkg ₁	Francia hagymaleves _{1,7,8} , Főtt burgonya, Zöldséges halfasirt _{1,3,4,9}
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin diétás	Kifli ₁	Banán	Fokhagymás kifli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár eper
Energia:	809,51kcal	785,63kcal	848,97kcal	827,29kcal	889,98kcal
Zsír:	35,60g	21,17g	20,88g	34,61g	26,77g
Telített zsírsav:	6,93g	1,82g	2,82g	4,81g	3,68g
Fehérje:	25,82g	32,55g	30,68g	31,84g	34,84g
Szénhidrát:	89,67g	114,13g	124,58g	96,26g	121,74g
Hozzáadott cukor:	1,00g	10,99g	g	g	5,00g
Só:	2,17g	3,55g	1,03g	1,05g	2,97g
Ca:	293,26mg	104,83mg	59,56mg	78,91mg	155,89mg

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 |