

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

Étlap

2022. január 10 - 2022. január 14

Étkezés	2022.01.10 Hétfő	2022.01.11 Kedd	2022.01.12 Szerda	2022.01.13 Csütörtök	2022.01.14 Péntek
Tízórai	Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru lila hagyma, Citromos tea, Kenyér ₁	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Tea - gyümölcs	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs	Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru retek, Ivólé 100%, Kenyér ₁	Zsemle ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Rizs tej
Ebéd	Brokkoli leves diétás ₁ , Paprikás burgonya virslivel ₆ , Kenyér 5 dkg ₁	Lencsegulyás pulykacombból, Natur csirkemell csíkok, Sárgarépa főzelék ₁	Burgonyagombóc leves _{1,3} , Rakott karfiol diétás, Kenyér ₁	Zöldség erőleves finommetélttel _{1,3} , Rántott hal diétás _{1,4} , Rozmaringos főtt burgonya	Meggyleves, tejszínes ₁ , Göngyölt sertéskaraj _{1,3} , Párolt rizs
Uzsonna	Zsemle ₁ , Diákcsemege	Banán	Kenyér ₁ , Méz	müzliszelet _{1,5}	Mandarin
Energia:	1 056,29kcal	938,39kcal	1 248,02kcal	810,24kcal	1 025,85kcal
Zsír:	39,34g	29,74g	49,98g	24,74g	25,49g
Telített zsírsav:	4,22g	3,05g	6,41g	3,38g	3,32g
Fehérje:	34,13g	59,84g	43,91g	30,38g	40,96g
Szénhidrát:	133,01g	101,36g	157,10g	94,99g	146,85g
Hozzáadott cukor:	6,99g	5,00g	5,00g	g	6,99g
Só:	3,77g	3,30g	8,42g	1,77g	2,26g
Ca:	162,72mg	169,21mg	127,50mg	48,95mg	102,21mg

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