

Diétás óvodás/ tejfehérje allergia

Étlap

2022. január 17 - 2022. január 21

Étkezés	2022.01.17 Hétfő	2022.01.18 Kedd	2022.01.19 Szerda	2022.01.20 Csütörtök	2022.01.21 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Májkrém ₆ , Tea	korpás zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Margarin diétás, Citromos tea	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Rizs tej, Méz	Zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Mandulaital	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka
Ebéd	Hamis húsleves _{1,3,8} , Lecsós sertés comb, Párolt rizs	Zöldség erőleves diétás, Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói ₁	Burgonyaleves diétás, Sült csirkecomb, Zöldborsó főzelék tejmentes ₁ , Kenyér 5 dkg ₁	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Alma, Párolt bulgur ₁ , Natur csirkemell csíkok	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Tarhonyáshús _{1,3} , Savanyú káposzta
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6}	Banán	Margarin diétás, Kenyér ₁	Szilva kompót	Fokhagymás kifli
Energia:	921,43kcal	816,26kcal	1 110,40kcal	878,77kcal	916,50kcal
Zsír:	26,80g	24,81g	38,98g	23,34g	37,44g
Telített zsírsav:	3,22g	4,27g	5,23g	1,76g	2,91g
Fehérje:	37,92g	25,22g	51,18g	40,77g	29,60g
Szénhidrát:	120,69g	113,72g	132,85g	123,17g	109,27g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	g	10,28g	13,99g
Só:	2,72g	1,18g	4,34g	2,17g	1,45g
Ca:	97,19mg	82,05mg	119,77mg	334,17mg	62,89mg

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 |