

## Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

## Étlap

2022. január 24 - 2022. január 28

Étkezés	2022.01.24 Hétfő	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
Tízórai	Szalámis /kométás/ Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér 5 dkg <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Párizsi <sub>6</sub> , Tea - gyümölcs	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Rizs tej	Margarinkrém petrezselymes diétás, Rizs tej, Kenyér <sub>1</sub>	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Olasz felvágott <sub>6</sub> , Tea
Ebéd	Húsgaluska leves <sub>1,3</sub> , Alma, Mákos nudli mirelitből <sub>1</sub>	Zöldbableves diétás / tejmentes <sub>1</sub> , Burgonyafőzelék tejmentes-diétás <sub>1</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub>	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Szilva kompót, Csirkepörkölt csirkemellből diétás, Tészta köret (spagetti) <sub>1</sub>	Csontleves cérnamentéllel <sub>1,3</sub> , Székelykáposzta sertéshúsból <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Almaleves tejmentes <sub>1</sub> , Rántott hal diétás <sub>1,4</sub> , Párolt rizs
Uzsonna	Szilva kompót	Alma	Lekvár eper, Kenyér <sub>1</sub>	Narancs	Zsemle /vizes/ <sub>1</sub> , Margarinkrém kapros diétás
Energia:	1 066,29kcal	803,19kcal	948,40kcal	906,82kcal	1 044,26kcal
Zsír:	40,45g	42,03g	23,37g	24,23g	37,38g
Telített zsírsav:	7,53g	1,96g	3,00g	0,92g	9,01g
Fehérje:	32,21g	24,97g	41,62g	37,86g	33,39g
Szénhidrát:	141,53g	77,37g	142,67g	130,02g	128,54g
Hozzáadott cukor:	15,27g	5,00g	10,28g	g	14,99g
Só:	3,24g	1,52g	2,77g	4,07g	2,78g
Ca:	269,34mg	66,49mg	68,29mg	206,52mg	43,39mg

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