

Diétás óvodás/ tejfehérje allergia

Étlap

2022. február 28 - 2022. március 4

Étkezés	2022.02.28 Hétfő	2022.03.01 Kedd	2022.03.02 Szerda	2022.03.03 Csütörtök	2022.03.04 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100%	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru poré hagyma, Rizs tej	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs	Margarinkrém kapros diétás, Tea - gyümölcs, Kenyer ¹ , Mandulaital	Zöldáru retek, Tea - gyümölcs, Kenyer ¹
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3} , Finomfőzelék diétás ¹ , Natúr csirkemell-diétás ¹ , Kenyér 5 dkg ¹	Zöldborsóleves ¹ , Rántott hal diétás ^{1,4} , Zöldséges rizs /kukorica	Zellerkrémleves 1 diétás ^{1,9} , Sült csirkecomb, Tökfőzelék diétás ¹ , Kenyér ¹	Gyömbéres fahéjas almaleves ^{1,7} , Rántott csirke diétás ¹ , Főtt burgonya	Tojásleves ^{1,3} , Lecsós sertés comb, Tészta ^{1,3}
Uzsonna	Alma	Zsemle /vizes/ ¹ , Margarinkrém petrezselymes diétás	kakaós palacsinta diétás ¹	Szalámis /kométás/ Zöldáru kígyóborka, Kenyér ¹	Banán
Energia:	908,40kcal	861,24kcal	975,79kcal	1 092,68kcal	837,69kcal
Zsír:	28,86g	36,18g	35,24g	42,34g	25,11g
Telített zsírsav:	1,40g	7,70g	4,69g	10,27g	1,70g
Fehérje:	50,75g	40,16g	36,15g	42,63g	29,64g
Szénhidrát:	106,39g	82,33g	123,46g	132,57g	120,58g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,99g	14,99g	5,00g
Só:	3,49g	2,08g	2,33g	4,10g	1,39g
Ca:	252,41mg	84,05mg	116,29mg	107,34mg	40,56mg

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