

## Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2022. március 7 - 2022. március 11

Étkezés	2022.03.07 Hétfő	2022.03.08 Kedd	2022.03.09 Szerda	2022.03.10 Csütörtök	2022.03.11 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Párizsi <sub>6</sub> , Tea - gyümölcs	Zsemle <sub>1</sub> , Brokkolikrém, Tej 2 dl <sub>7</sub>	Teljes kiőrlésű stangli, Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldáru poré hagyma	Szalámis /kométás/ korpás zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Kenyer <sub>1</sub>
Ebéd	Lencseleves diétás, Lekváros palacsinta diétás <sub>1</sub>	Csontleves cérnamefél <sub>1,3</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub> , Kenyer <sub>1</sub>	Gombás zöldségleves diétás <sub>1</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub> , Natur csirkemell csikok	Burgonyaleves diétás, Alma, Rakott zöldbab diétás	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Rántott csirkemell filé diétás <sub>1</sub> , Párolt rizs
Uzsonna	Kifli <sub>1</sub>	Alma	Teljes kiőrlésű stangli, Lekvár eper	Narancs	Margarinkrém kapros diétás, Kenyer <sub>1</sub>
Energia:	582,51kcal	1 050,23kcal	812,95kcal	731,92kcal	1 015,60kcal
Zsír:	12,25g	32,55g	22,59g	35,57g	34,17g
Telített zsírsav:	0,47g	2,57g	3,20g	5,92g	6,48g
Fehérje:	21,97g	39,33g	40,20g	22,70g	32,67g
Szénhidrát:	92,53g	143,11g	116,86g	72,42g	140,62g
Hozzáadott cukor:	5,99g	g	g	g	8,99g
Só:	1,49g	2,22g	1,19g	1,99g	2,99g
Ca:	96,18mg	193,85mg	111,52mg	125,15mg	34,67mg

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