

## Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2022. április 18 - 2022. április 22

Étkezés	2022.04.19 Kedd	2022.04.20 Szerda	2022.04.21 Csütörtök	2022.04.22 Péntek
Tízórai	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru paradicsom, Kenyér <sup>1</sup>	Zöldáru paradicsom, Lekvár őszibarack, Kenyér <sup>1</sup>	Szalámis /kométás/, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea	Zsemle <sup>1</sup> , Margarinkrém kapos diétás, Tea - gyümölcs
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha <sup>1,3</sup> , Alma, Lekváros palacsinta diétás <sup>1</sup>	Tárkonyos zöldségleves <sup>9</sup> , Bolognai spagetti diétás <sup>1</sup>	Hamis húsleves <sup>1,3,8</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Sertéspörkölt	Zellerkrémleves 1 diétás <sup>1,9</sup> , Tintahús pulykacombból
Uzsonna	Szalámis /kométás/, Zöldáru lila hagyma, Kenyér <sup>1</sup>	Szalámis /kométás/, Kenyér <sup>1</sup>	Meggyes piskóta kocka <sup>1,3</sup>	Alma
Energia:	1 053,22kcal	1 125,03kcal	753,13kcal	656,89kcal
Zsír:	44,47g	47,03g	39,30g	23,84g
Telített zsírsav:	13,12g	5,76g	6,38g	5,01g
Fehérje:	38,55g	40,94g	28,24g	24,50g
Szénhidrát:	123,86g	134,44g	65,96g	79,79g
Hozzáadott cukor:	1,00g	12,46g	9,99g	5,00g
Só:	6,07g	4,22g	2,47g	1,09g
Ca:	82,40mg	101,81mg	137,80mg	51,28mg

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                      |