

Diétás óvodás/ tejfehérje alergia

# Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű stangli, Sonkakrém, Zöldáru kigyóuborka, Rizs tej	Kifli, Margarin diétás, Tea	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldpaprika, Rizs tej, szalámi diétás /kométás/	Szalámis /kométás/ Zsemle /vizes/ <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sárgarépakrém diétás, Tea
Ebéd	Legényfogó leves diétás, Natúr csirkemell-diétás <sub>1</sub> , Zöldséges rizs	Fokhagymakrémleves <sub>1</sub> , Pulykapörkölt, Finomfőzelék diétás <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Almaleves tejmentes <sub>1</sub> , Kínai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs	Burgonyaleves diétás, Zöldbabfőzelék diétás <sub>1</sub> , Fasírt diétás/sertés <sub>1</sub>	Húsleves cérnametéllel <sub>1,3</sub> , Rántott hal diétás <sub>1,4</sub> , Tört burgonya
Uzsonna	Fokhagymás kifli <sub>1</sub>	Alma	Banán	Margarin diétás, vizes zsemle <sub>1</sub>	Magos zsemle <sub>1</sub> , Szalámis /kométás/, Zöldáru kigyóuborka
Energia:	994,94kcal	1 022,54kcal	947,87kcal	1 080,51kcal	1 010,98kcal
Zsír:	34,54g	42,43g	21,10g	60,32g	48,50g
Telített zsírsav:	2,74g	5,74g	4,02g	10,05g	10,84g
Fehérje:	65,39g	33,87g	35,15g	34,61g	36,60g
Szénhidrát:	101,09g	121,82g	145,90g	86,00g	100,74g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	14,99g	g	5,00g
Só:	0,98g	3,95g	2,32g	2,95g	2,76g
Ca:	131,29mg	247,69mg	47,39mg	79,64mg	129,31mg

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                      |