

Étlap - gluténmentes étrend

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.19.	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
Tízórai	-Abonett (Z, O) -Delma multivitaminos margarin 39% -Kakaó (L, O)	-GM Muffin (L, T, F, D, S, C) -Citromos tea	-Puffasztott rizs -Delma multivitaminos margarin 39% -sonka felvágott -kefir (L)	-GM kenyér -Delma multivitaminos margarin 39% -Gyümölcslekvár -Narancslé 50%-os, 2dl	
	S:0,4, E:182,0, ZS:5,0, T:2,0, F:7,9, CH:25,6, C:14,7, Ca:177,0	S:0,6, E:284,0, ZS:14,9, T:3,0, F:2,3, CH:35,2, C:23,4, Ca:0,0	S:0,3, E:274,0, ZS:8,3, T:4,0, F:11,6, CH:38,1, C:6,4, Ca:180,0	S:0,8, E:223,0, ZS:2,1, T:0,6, F:1,6, CH:48,3, C:21,0, Ca:0,0	
Ebéd	-Húsgaluska leves GM (T, Z) -Szárnyasvagdalt, egybensült GM (T) -Zöldbab főzelék GM (Z, L) -GM Keksz (L, O) -GM kenyér	-Burgonyaleves virslivel GM (Z) -Rostonhal GM (H) -Párolt rizs 1/2 adag -Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag (L) -Alma- helyi termék	-Karfiol krémleves GM (L) -Mézes-mustáros sült csirkecomb (M) -Tört burgonya -Csemege uborka (M)	-Babgulyás füstölt hússal GM (Z, O) -Tejbedara GM (L) -Kakaó szórát -Banán -GM kenyér	
	S:4,4, E:673,0, ZS:32,8, T:6,8, F:24,3, CH:67,9, C:15,1, Ca:90,3	S:4,9, E:522,0, ZS:23,9, T:5,6, F:23,7, CH:55,4, C:11,3, Ca:20,8	S:4,5, E:695,0, ZS:39,1, T:8,8, F:33,2, CH:59,3, C:22,9, Ca:76,1	S:1,4, E:698,0, ZS:10,7, T:4,0, F:25,0, CH:129,6, C:55,1, Ca:504,7	
Uzsonna	-Abonett (Z, O) -Delma multivitaminos margarin 39% -Paprikás diákcsemege -Zöldpaprika	-Puffasztott rizs -Tepertőkrém (M) -Uborka (nyers)	-Puffasztott rizs -Sajtkrém (L) -Jégcsapretek	-GM kenyér -Olaszos szendvicsszén (L, K) -Főtt tojás (T)	
	S:0,7, E:167,0, ZS:8,5, T:2,9, F:6,1, CH:16,1, C:0,4, Ca:10,8	S:0,7, E:309,0, ZS:12,6, T:6,4, F:6,9, CH:32,4, C:0,8, Ca:6,0	S:0,3, E:195,0, ZS:4,7, T:2,5, F:5,3, CH:32,4, C:1,0, Ca:94,1	S:1,2, E:224,0, ZS:10,4, T:5,6, F:4,5, CH:27,8, C:1,4, Ca:8,9	
Összesen	S:5,6, E:1 021,0, ZS:46,3, T:11,6, F:38,3, CH:109,6, C:30,1, Ca:278,1	S:6,1, E:1 114,0, ZS:51,4, T:15,0, F:33,0, CH:123,0, C:35,6, Ca:26,8	S:5,0, E:1 164,0, ZS:52,0, T:15,2, F:50,1, CH:129,8, C:30,3, Ca:350,1	S:3,5, E:1 145,0, ZS:23,2, T:10,2, F:31,1, CH:205,8, C:77,5, Ca:513,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek