

Étlap - gluténmentes étrend

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.26.	Kedd 2020.10.27.	Szerda 2020.10.28.	Csütörtök 2020.10.29.	Péntek 2020.10.30.
Tízórai	-Puffasztott rizs -Sonkás kockasajt (L) -Gyümölcstea	-Müzli szelet GM (F, D, S) -Tej 1,5 %-os (L)	-Abonett (Z, O) -Gyümölcsjoghurt (L)	-Abonett (Z, O) -Delma multivitaminos margarin 39% -Sonka felvágott -Citromos tea	-GM kenyér -Delma multivitaminos margarin 39% -Méz -Ízesített tej (L)
	S:0,3, E:211,0, ZS:3,4, T:0,9, F:5,0, CH:39,8, C:8,9, Ca:87,3	S:0,2, E:260,0, ZS:17,0, T:3,2, F:11,3, CH:13,0, C:11,7, Ca:177,0	S:0,2, E:183,0, ZS:2,1, T:0,9, F:7,0, CH:32,0, C:18,1, Ca:0,0	S:0,3, E:142,0, ZS:3,3, T:0,6, F:6,6, CH:20,2, C:8,4, Ca:0,0	S:1,0, E:224,0, ZS:4,3, T:2,0, F:5,3, CH:42,0, C:15,6, Ca:177,0
Ebéd	-Köménymag leves GM -Fasírt sertéshúsból GM (T) - Finom főzelék GM. (L) -GM kenyér	-Őszi zöldségleves Cornito tésztával (Z) -Csirkepaprikás GM (L) -Köret tészta GM -Csemege uborka (M)	-Csontleves Cornito tésztával (Z) -Roston csirkemell -Meggymártás GM (L) -GM. sós sütemény	-Májgaluskaleves GM (T, Z) -Túri bicskás GM (M) -Párolt rizs -Káposztasaláta	-Frankfurti leves GM (L) -Rizsfelfújt GM (L, T) -Alma- helyi termék -GM kenyér
	S:3,1, E:500,0, ZS:24,0, T:4,4, F:19,7, CH:47,8, C:12,2, Ca:45,4	S:2,5, E:525,0, ZS:20,2, T:5,6, F:20,3, CH:62,4, C:7,0, Ca:69,7	S:1,6, E:364,0, ZS:12,7, T:2,1, F:20,2, CH:41,7, C:25,5, Ca:77,0	S:4,3, E:689,0, ZS:40,8, T:5,7, F:21,9, CH:56,5, C:6,1, Ca:47,2	S:2,0, E:589,0, ZS:15,6, T:5,8, F:17,3, CH:97,2, C:41,8, Ca:299,5
Uzsonna	-Abonett (Z, O) -Delma multivitaminos margarin 39% -Zala felvágott -Uborka (nyers)	-GM kenyér -Körözött (L) -Paradicsom	-GM kenyér -Kenőmájás (L, O) -Jégcsapretek	-Puffasztott rizs -Delma multivitaminos margarin 39% -Paprikás diákcsemege -Zöldpaprika	-GM kenyér -Delma multivitaminos margarin 39% -Főtt tojás (T) -Multivitamin gyümölcslé 50 %-os, 2dl
	S:0,7, E:139,0, ZS:7,0, T:2,3, F:5,6, CH:12,6, C:0,8, Ca:10,2	S:1,0, E:151,0, ZS:2,5, T:1,5, F:5,0, CH:27,7, C:1,6, Ca:30,1	S:1,4, E:176,0, ZS:6,0, T:0,0, F:3,5, CH:27,2, C:0,7, Ca:11,6	S:0,6, E:247,0, ZS:8,8, T:3,1, F:6,2, CH:36,0, C:0,3, Ca:10,8	S:1,0, E:212,0, ZS:4,5, T:1,4, F:4,9, CH:36,9, C:10,9, Ca:8,9
Összesen	S:4,1, E:850,0, ZS:34,4, T:7,5, F:30,2, CH:100,2, C:22,0, Ca:142,9	S:3,7, E:936,0, ZS:39,7, T:10,3, F:36,6, CH:103,1, C:20,3, Ca:276,8	S:3,1, E:723,0, ZS:20,8, T:3,0, F:30,7, CH:100,9, C:44,2, Ca:88,6	S:5,2, E:1 077,0, ZS:52,9, T:9,4, F:34,7, CH:112,8, C:14,8, Ca:58,0	S:4,0, E:1 025,0, ZS:24,5, T:9,2, F:27,5, CH:176,0, C:68,3, Ca:485,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek