

Étlap - gluténmentes étrend

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.11.16.	Kedd 2020.11.17.	Szerda 2020.11.18.	Csütörtök 2020.11.19.	Péntek 2020.11.20.
Tízórai	-Túrós rudi GM (L, F, O, D) - Abonett (Z, O) - Gyümölcsstea S:0,2, E:109,0, ZS:0,9, T:0,0, F:2,0, CH:22,3, C:8,6, Ca:0,0	-Puffasztott rizs - Sajtkrém (L) - Kakaó (L) S:0,3, E:273,0, ZS:6,3, T:3,7, F:10,5, CH:43,5, C:13,2, Ca:260,3	-gm müzli szelet (L, F, O, D, S) - Tej 1,5%-os (L) S:0,2, E:226,0, ZS:9,4, T:3,3, F:11,3, CH:13,0, C:11,7, Ca:177,0	- Abonett (Z, O) -Gyümölcsjoghurt (L) S:0,2, E:192,0, ZS:2,2, T:0,9, F:5,8, CH:35,0, C:18,2, Ca:0,0	-GM kenyér -Vajkrém (L) -Citromos tea S:1,0, E:195,0, ZS:6,0, T:3,6, F:1,0, CH:34,5, C:8,5, Ca:0,0
Ebéd	-Cukkini krémleves GM (L) - Bolognai ragu (K) -Köret tészta GM -Trappista sajt (L) S:2,6, E:540,0, ZS:25,2, T:9,4, F:19,1, CH:57,9, C:9,8, Ca:152,7	-Zöldborsó leves GM (Z) -Pulykafasírt GM (T) -Burgonya főzelék lisztérzékeny (L) - Alma- helyi termék -GM kenyér S:3,1, E:558,0, ZS:25,0, T:5,6, F:17,5, CH:71,2, C:22,5, Ca:77,6	-Kertészleves GM (Z) - Budapest szelet GM -Párolt rizs S:2,5, E:593,0, ZS:26,5, T:5,4, F:29,1, CH:56,8, C:4,1, Ca:67,9	-Lebbencs leves GM (Z) -Sült csirkecomb -Sóskamártás lisztérzékeny (L) - Főtt burgonya 1/2 adag S:3,7, E:651,0, ZS:39,3, T:10,7, F:32,5, CH:44,7, C:11,7, Ca:162,3	-Sertés gulyásleves GM (T) -Túrós tészta GM (L) -Körte -GM kenyér S:1,6, E:557,0, ZS:14,7, T:5,7, F:16,1, CH:90,9, C:15,0, Ca:82,7
Uzsonna	-Puffasztott rizs -Delma multivitaminos margarin 39% -csirkemell sonka - Zöldpaprika S:0,1, E:187,0, ZS:2,9, T:0,7, F:7,5, CH:32,7, C:0,2, Ca:3,2	-GM kenyér -Tepertőkrém (M) -Csemege uborka édesítőszerrel (M) S:2,0, E:275,0, ZS:11,6, T:6,2, F:4,5, CH:28,5, C:2,9, Ca:0,6	-GM kenyér -Mogyorókrém (L, O, D, S) - Alma- helyi termék S:0,8, E:225,0, ZS:5,2, T:1,4, F:1,2, CH:44,2, C:15,8, Ca:7,4	-Puffasztott rizs -Delma multivitaminos margarin 39% -Tavaszi felvágott S:0,5, E:207,0, ZS:6,5, T:2,3, F:6,0, CH:30,7, C:0,2, Ca:4,8	- Abonett (Z, O) -Delma multivitaminos margarin 39% - Diákcsemege -Multivitamin gyümölcsle 50%-os 2 dl S:0,7, E:204,0, ZS:9,5, T:3,1, F:5,2, CH:25,2, C:10,7, Ca:0,0
Összesen	S:2,9, E:836,0, ZS:29,0, T:10,1, F:28,6, CH:112,9, C:18,5, Ca:155,9	S:5,5, E:1 106,0, ZS:42,9, T:15,5, F:32,4, CH:143,1, C:38,6, Ca:338,5	S:3,5, E:1 044,0, ZS:41,2, T:10,2, F:41,7, CH:114,0, C:31,6, Ca:252,3	S:4,4, E:1 049,0, ZS:48,0, T:13,9, F:44,3, CH:110,4, C:30,1, Ca:167,1	S:3,3, E:957,0, ZS:30,1, T:12,4, F:22,2, CH:150,7, C:34,2, Ca:82,8

Jó étvágyat!

Mezőtúri Intézményellátó és Ingatlanközvetítő KNK

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek