

Étlap - gluténmentes étrend

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.11.23.	Kedd 2020.11.24.	Szerda 2020.11.25.	Csütörtök 2020.11.26.	Péntek 2020.11.27.
Tízórai	-Puffasztott rizs -Delma -Banános tej (L) S:0,3, E:336,0, ZS:5,5, T:2,5, F:10,6, CH:62,4, C:26,6, Ca:294,7	-GM kenyér -Mogyorókrém (L, O, D, S) S:0,8, E:188,0, ZS:5,1, T:1,4, F:1,1, CH:34,5, C:8,6, Ca:0,0	-Puffasztott rizs - Sajtkrém (L) - Gyümölcstea -Banán S:0,2, E:391,0, ZS:4,6, T:2,6, F:7,9, CH:84,2, C:32,8, Ca:302,5	-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 -Zöldséges vajkrém (L) S:1,1, E:202,0, ZS:9,9, T:6,0, F:1,3, CH:27,1, C:0,9, Ca:0,9
Ebéd	-Fahéjas szilvaleves (L) -Bácskai rizseshús -Csemege uborka édesítőszerrel (M) S:1,9, E:463,0, ZS:16,6, T:3,8, F:15,9, CH:61,4, C:19,0, Ca:23,7	-Paradicsomleves GM -Rántott harsca GM (H, L, T) -Párolt rizs 1/2 adag -párolt bóbirepa 1/2 adag (L) -Édes keksz gluténmentes, tejmentes (O) S:3,3, E:697,0, ZS:25,5, T:4,6, F:22,5, CH:95,4, C:27,9, Ca:57,0	-Tavaszi zöldségleves GM -Csirkepörkölt -Köret tészta GM -Vegyes vágott S:2,0, E:535,0, ZS:25,9, T:5,6, F:20,1, CH:53,0, C:4,3, Ca:39,8	-Pirított tésztaleves GM (Z) -Vagdalt, egybensült GM (T) -Zöldborsófőzelék GM (L) -Alma - helyi termék S:2,0, E:323,0, ZS:12,6, T:1,8, F:7,1, CH:45,2, C:21,0, Ca:74,9	-Sertés raguleves GM (Z) -Köret tészta GM -Mák szórat -Mandarin -GM kenyér S:1,6, E:480,0, ZS:9,7, T:1,1, F:7,0, CH:92,3, C:20,3, Ca:199,9
Uzsonna	-Abonett (Z, O) -Delma -Zala felvágott -Paradicsom S:0,7, E:147,0, ZS:7,1, T:2,3, F:4,4, CH:15,4, C:1,0, Ca:7,9	-GM kenyér -Körözött (L) - Zöldpaprika S:1,0, E:151,0, ZS:2,4, T:1,4, F:4,9, CH:27,9, C:0,8, Ca:28,6	-GM kenyér -Delma -Sárgabarack íz S:0,8, E:140,0, ZS:2,1, T:0,6, F:0,6, CH:29,6, C:3,9, Ca:0,0	-Puffasztott rizs - Kenőmájas (O) -Uborka (nyers) S:0,5, E:258,0, ZS:7,6, T:3,2, F:8,8, CH:40,3, C:4,8, Ca:50,0	-Abonett (Z, O) -Delma -Sonka felvágott -Almalé 50%-os 2 dl S:0,3, E:167,0, ZS:4,4, T:0,8, F:6,4, CH:26,0, C:10,6, Ca:0,0
Összesen	S:2,9, E:945,0, ZS:29,2, T:8,6, F:30,9, CH:139,2, C:46,6, Ca:326,3	S:5,2, E:1 037,0, ZS:33,0, T:7,4, F:28,5, CH:157,8, C:37,2, Ca:85,6	S:3,0, E:1 066,0, ZS:32,6, T:8,8, F:28,5, CH:166,8, C:41,0, Ca:342,4	S:2,7, E:773,0, ZS:22,5, T:5,8, F:21,6, CH:120,5, C:44,0, Ca:124,9	S:3,0, E:849,0, ZS:24,1, T:7,9, F:14,7, CH:145,4, C:31,8, Ca:200,8

Jó étvágyat!

Mezőtúri Intézményellátó és Ingatlanközvetítő KNK

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	