|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Heti étlap** **2024.03.11.-2024.03.15** | **Rábakész Kft****dietas@rabakesz.hu****(Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!)** |
| **Tej-tojásmentes****Diétás Étlap** | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **Tízórai** | **csirkemell sonka, margarin TM, abonett, alma** | **soproni felvágott, margarin TM, zsemle, paradicsom** | **borjúpárizsi, margarin TM, kifli, kápia paprika** | **zöldséges felvágott, margarin TM, tk. kifli, retek** | **ÜNNEP** |
| **Tápanyagtartalom 1 főre****Gyermek (4-6 év) Ovi** | **kalória:127****fehérje(g):4,9****szénhidrát(g):12,3****zsír(g):6,2****SFA(g):2,2** | **kalória: 182****fehérje(g): 7,1****szénhidrát(g): 28,3****zsír(g): 3,8****SFA(g): 1,5** | **kalória: 186****fehérje(g): 6,4****szénhidrát(g): 21,5****zsír(g): 7,7****SFA(g):2,6** | **kalória:200****fehérje(g):7,1****szénhidrát(g):27,4****zsír(g):6,5****SFA(g):2,3** |  |
| **Allergének** | **-** | **glutén** | **glutén** | **glutén** |  |
| **Cukor** | **0,2 g** | **0,9 g** | **0,3 g** | **1,3 g** |  |
| **Só** | **0,5 g** | 1,1 g | **1,2 g** | **1 g** |  |
| **Ebéd** | **Póréhagyma krémleves****Fokhagymás tokány, párolt rizs** | **Fahéjas almaleves****Sajttal sült csirkemell, burgonyapüré** | **Pulykaraguleves****Bucinudli, gyümölcs** | **Májgaluska leves****Zöldborsó főzelék, sült virsli, fehér kenyér** | **ÜNNEP** |
| **Tápanyagtartalom 1 főre****Gyermek (4-6 év) Ovi** | **kalória:579****fehérje(g):21,7****szénhidrát(g):80****zsír(g):18,8****SFA(g):3,3** | **kalória:506****fehérje(g):32,9****szénhidrát(g):49,5****zsír(g):17,2****SFA(g):3,4** | **kalória:532****fehérje(g):17,7****szénhidrát(g):74,8****zsír(g):8,7****SFA(g):1** | **kalória:496****fehérje(g):18,9****szénhidrát(g):53,1****zsír(g):21,8****SFA(g):4,7** |  |
| **Allergének** | **glutén** | **-** | **zeller, glutén** | **zeller, glutén** |  |
| **Cukor** | **20 g** | **3,7 g** | **7 g** | **3,8 g** |  |
| **Só** | **1,7 g** | **0,5 g** | **1,6 g** | **1,7 g** |  |
| **Uzsonna** | **kifli, margarin TM, méz, ivólé** | **fahéjas csiga, gyümölcstea** | **kakaós kalács, limonádé** | **halkrém, uborka, kenyér** | **ÜNNEP** |
| **Tápanyagtartalom 1 főre****Gyermek (4-6 év) Ovi** | **kalória:335****fehérje(g):3,7****szénhidrát(g):57,2****zsír(g):9,3****SFA(g):6,9** | **kalória:274****fehérje(g):7****szénhidrát(g):44,4****zsír(g):5,8****SFA(g):2,6** | **kalória:215****fehérje(g):3,1****szénhidrát(g):32,7****zsír(g):7,7****SFA(g):3,9** | **kalória: 175****fehérje(g):5,6****szénhidrát(g): 27,6****zsír(g): 4,1****SFA(g): 1,7** |  |
| **Allergének** | **glutén** | **glutén** | **glutén** | **glutén, hal, mustár** |  |
| **Cukor** | **23,4 g** | **17,8 g** | **17,5 g** | **0,6 g** |  |
| **Só** | **1,6 g** | **0,9 g** | **0,3 g** | **1,3 g** |  |

TM= tejmentes

TOJM= tojásmentes

GM= gluténmentes