|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heti étlap**  **2024.03.11.-2024.03.15** | | | **Rábakész Kft**  [**dietas@rabakesz.hu**](mailto: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