

MENÜ UDVAR – ÉTTREND
ÉTLAP – diétás Tej- és tojásmentes
Január 21 – Január 25.

Nap	Menü	Megjegyzés:
<u>Hétfő</u>		Allergének
Tízórai:	Tea, mini jam, liga margarin, zsemle AM	1
Ebéd:	Zöldborsó leves Csirkecomb Pékné módra	1,9 1
Uzsonna:	Szalámi, liga margarin, kenyér AM, zöldség	1
<u>Kedd</u>		
Tízórai:	Liga margarin, zsemle AM, baromfi párizsi	
Ebéd:	TM+szójamentes Burgonyaleves	1 1,9
Uzsonna:	Lecsós szelet párolt rizszel Liga margarin, zsemle AM, zöldség	1
<u>Szerda</u>		
Tízórai:	Tea, Csirkemell sonka Szójamentes, TM, liga margarin,	
Ebéd:	zsemle AM Májgaluska leves Mákos-almás tészta	1 1,9 1,8
Uzsonna:	Liga margarin, harcsapástétom zsemle AM, gyümölcs	1,4
<u>Csütörtök</u>		
Tízórai:	Rizstej, liga margarin, füstölt kolbász, zsemle AM	1
Ebéd:	Hagymaleves pirított kenyérkockákkal Roston halszelet burgonyapürével	1 1
Uzsonna:	Liga margarin, májkrém TM, kenyér AM, zöldség	1
<u>Péntek</u>		
Tízórai:	Tea, harcsapástétom, zsemle AM	1,4
Ebéd:	Erőleves cérnametéllel Sertésragu zöldborsóval, tésztakörettel	1,9 1
Uzsonna:	Liga margarin, felvágott TM+SZM, zsemle AM, zöldség	1

Allergének: 1=glutén, 2= rákfélék, 3= tojás, 4= halak, 5= magyoro, 6= szója 7= tej 8=dió 9= zeller,10= mustár 11= szezám, 12= kén dioxid 13= csillagfürt 14= puhatestűek **TM tejszentes, TT tojásmentes GM glutén mentes, AM adalékmentes**

Tészabetét TM, TT, GM pl. Cornito termékcsalád, búzaliszt helyett rizliszt

Gluténmentes étrendben a tízórai és uzsonna étkezéshez gluténmentes pékáru biztosítása szükséges. Zeller érzékenység esetén a zellert az étrendből szükséges kihagyni. Fokozott figyelmet kell tulajdonítani az ételízesítők esetében. Allergiás gyerekek étrendjében ajánlatos ételízesítő készítmény helyett a zöldségeket olajon megpirítva ízesíteni. Csak olyan ételízesítő használható, amelyiken egyértelműen fel van tüntetve az allergiás információ. (allergénektől mentes.)