

**TEJMENTES ÉTLAP**  
**2023.06.19.-2023.06.23.**  
**25. hét**

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	The Bridge kakaós rizsital Flóra margarin Zsemle (glutén)	Tej (tej) Violife növényi sajtszelet Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Tej (tej) Házi RioMare tonhalkrém (hal) Flórián kenyér (glutén)	Kókuszital Főtt Füstli virsli (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Ketchup	Kókuszital Tojásomlett (tojás) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kaliforniai paprika
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	258 kcal; 10g; 8g; 34g; 3g; -; 0,4	278 kcal; 12g; 6g; 37g; 4g; -; 1g	419 kcal; 14g; 16g; 33g; 5g; -; 1g	316 kcal; 16g; 10g; 37g; 3g; -; 1,1g	279 kcal; 12g; 8g; 35g; 4g; -; 0,8g
<b>Tízórai</b>	Limonádé, Víz	100 %-os gyümölcslé, Víz	100 %-os gyümölcslé, Víz	Gyerektea, Víz	100% gyümölcslé, Víz
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. írs. cuk., só	27 kcal, -, -, 7g, -, 7g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -	67 kcal, -, -, 15g, -, -	40 kcal, -, -, 10g, -, 10g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -
<b>Ebéd</b>	Növényi sajtelfűjt (glutén) Brokkolifőzelék rizstejszínnel (glutén) Sárgadinnye	Pincepörkölt (sertéshússal) Cékla Banán	Sült csirkecomb Paradicsomos káposzta (glutén) Görögdinnye	Csőbensült sárgarépa (kuszusszal és pulykacombbal) (rizstejszínnel és növényi sajttal) (glutén) Banán	Tejszínes parajos tonhalas tészta rizstejszínnel (tojás, glutén, hal) Alma
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	334 kcal; 18g; 15g; 28g; 5g; -; 1,6g	348 kcal; 12g; 18g; 31g; 0,8g; -; 1g	290 kcal; 6g; 12g; 38g; 1,3g; 10g; 2g	284 kcal; 16g; 18g; 3g; -; 0,2g	424 kcal; 16g; 23g; 36g; 6g; -; 0,7g
<b>Uzsonna</b>	Kókuszital Tojáskrém (tojás) Flórián kenyér (glutén) Lilahagyma	Kókuszital Hummus Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	Kókuszital Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kígyóuborka	Kókuszital Hummus Félbarna kenyér (glutén) Paradicsom	Kókuszital Babapiskóta
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	333 kcal; 11g; 7g; 36g; 4g; -; 0,7g	253 kcal; 9g; 8g; 34g; 5g; -; 0,9g	240 kcal; 9g; 6g; 33g; 4g; -; 0,8g	257 kcal; 10g; 7g; 36g; 5g; -; 0,9g	262 kcal; 10g; 8g; 34g; 3g; -; 0,8g
<b>Energia</b>	959 kcal	880 kcal	949 kcal	896 kcal	966 kcal
<b>Fehérje</b>	38 g	33 g	29 g	43 g	38 g
<b>Zsír</b>	30 g	32 g	35 g	32 g	39 g
<b>Tel. zsírsav</b>	12 g	10 g	11 g	11 g	12 g
<b>Szénhidrát</b>	106 g	102 g	104 g	101 g	105 g
<b>hozzáadott só/összesítő</b>	1,2/2,6g	1,2/2,9g	1,2/3,9g	1,2/2,2g	1,2/2,2g

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szeszámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít

Az étlap a Mikrofalat programmal készült

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Borosné Bárdos Melinda  
telephelyvezető

Szántóné Dr. Soós Márta  
bőlesszédeorvos

Szöllősi Veronika  
élelmiszervezető-dietetikus