

TEJ-, TOJÁSMENTES ÉTLAP
2023.06.19.-2023.06.23.
25. hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	The Bridge kakaós rizsital Flóra margarin Zsemle (glutén)	Tej (tej) Violife növényi sajtzelet Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Tej (tej) Házi RioMare tonhalkrém (hal) Flórián kenyér (glutén)	Kókuszital Főtt Füstli virsli (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Ketchup	Kókuszital Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Káliforniai paprika
energia, fehérje, zsír, szénhid, tel,zsír, 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
Tízórai	Limonádé, Víz	100 %-os gyümölcslé, Víz	100 %-os gyümölcslé, Víz	Gyerektea, Víz	100% gyümölcslé, Víz
energia, fehérje, zsír, szénhid, tel,zsír, írs, cuk, só	27 kcal, -, -, 7g, -, 7g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,	40 kcal, -, -, 10g, -, 10g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,
Ebéd	Növényi sajtelfűjt (glutén) Brokkolifőzelék rizstejszínnel (glutén) Sárgadinnye	Pincepörkölt (sertéshússal) Cékla Banán	Sült csirkecomb Paradicsomos káposzta (glutén) Görögdinnye	Csőbensült sárgarépa (kuszkuossal és pulykacombbal) (rizstejszínnel és növényi sajttal) (glutén) Banán	Tejszínes parajos tonhalas tészta rizstejszínnel, durumtésztaival (tojás, glutén, hal) Alma
energia, fehérje, zsír, szénhid, tel,zsír, 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
Uzsonna	Kókuszital Hummust Flórián kenyér (glutén) Lilahagyma	Kókuszital Hummust Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	Kókuszital Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kígyóuborka	Kókuszital Hummus Félbarna kenyér (glutén) Paradicsom	Kókuszital Babapiskóta
energia, fehérje, zsír, szénhid, tel,zsír, 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
Energia	959 kcal	880 kcal	949 kcal	896 kcal	966 kcal
Fehérje	38 g	33 g	29 g	43 g	38 g
Zsír	30 g	32 g	35 g	32 g	39 g
Tel,zsír, sav	12 g	10 g	11 g	11 g	12 g
Szénhidrát	106 g	102 g	104 g	101 g	105 g
hozzáadott só/összes	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, szójat, földimogyorót, dióféléket, szeszámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Borosné Bárdos Melinda
telephelyvezető

Szántóné Dr. Soós Márta
Bőlgőzdeorvos

Szöllősi Veronika
élelmiszervezető-dietetikus

Szöllősi Veronika