

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

2023.06.19.-2023.06.23.

25. hét

| Étkezések | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Reggeli | The bridge kakaós rizsital | Laktózmentes tej (tej) | Laktózmentes tej (tej) | Laktózmentes tej (tej) | Laktózmentes tej (tej) |
| | Flóra margarin | Laktózmentes szeletelt sajt (tej) | Házi RioMare tonhalkrém (hal) | Főtt Füstli virsli (mustár) | Tojásomlett (tojás) |
| | Zsemle (glutén) | Flóra margarin | Flórián kenyér (glutén) | Félbarna kenyér (glutén) | Flóra margarin |
| 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 | Félbarna kenyér (glutén) |
| Tízórai | Limonádé, Víz | 100 %-os gyümölcslé, Víz | 100 %-os gyümölcslé, Víz | Ketchup | Kaliforniai paprika |
| energia, fehérje, zsír,szénhid,tel,zsír,írs. cuk.,só | 27 kcal, -, -, 7g, -, 7g, | 67 kcal, -, -, 15g, -, -, | 67 kcal, -, -, 15g, -, -, | Gyerektea, Víz | 279 kcal; 12g; 8g; 35g; 4g; -; 0,8g |
| Ebéd | Laktózmentes sajtszelet | Pincepörkölt (sertéshússal) | Sült csirkecomb | Csőbensült sárgarépa | Tejszínes parajos |
| | Brokkolí főzelék | Cékla | (glutén) | (kuszkuossal és | tonhalas tézsta |
| | rizstejszínnel (glutén) | Banán | Görögdinnye | pulykacombbal) | rizstejszínnel (tojás, glutén, |
| 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 | Banán | hal) |
| Uzsonna | Laktózmentes tej (tej) | Laktózmentes sajtkrém | Laktózmentes tej (tej) | Laktózmentes sajtkrém | Laktózmentes tej (tej) |
| | Tojáskrém (tojás) | (tej) | Laktózmentes sajtkrém | (tej) | Babapiskóta |
| | Flórián kenyér (glutén) | Félbarna kenyér (glutén) | Félbarna kenyér (glutén) | Félbarna kenyér (glutén) | |
| | Lilahagyma | Zöldpaprika | Kígyóuborka | Paradicsom | |
| | 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 | |
| | Energia | 880 kcal | 949 kcal | 896 kcal | |
| | Fehérje | 33 g | 29 g | 43 g | 966 kcal |
| Zsír | 30 g | 32 g | 35 g | 32 g | 38 g |
| Tel.zsír.sav | 12 g | 10 g | 11 g | 11 g | 39 g |
| Szénhidrát | 106 g | 102 g | 104 g | 101 g | 12 g |
| hozzáadott só/összso | 1,2/2,6g | 1,2/2,9g | 1,2/3,9g | 1,2/2,2g | 105 g |
| | | | | | 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 étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Borosné Bárdos Melinda
telephelyvezető

Szántóné Dr. Soós Márta
hátsődoktor

Szöllősi Veronika
élelmiszevezető-diétetikus