

VEGÁN 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 sajtszelet Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Tej (tej) Hummus Flórián kenyér (glutén)	Kókuszital Vegán virsli Félbarna kenyér (glutén) Ketchup	Kókuszital 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
Tízórai	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, -, -
Ebéd	Növényi sajtelfűjt (glutén) Brokkolifőzelék rizstejszínnel (glutén) Sárgadinnye	Pincepörkölt (Vegán virsli) Cékla Banán	Vegán nuggets Paradicsomos káposzta (glutén) Görögdinnye	Csőbensült sárgarépa (kuszkuossal és vegán felvágott) (rizstejszínnel és növényi sajttal) (glutén) Banán	Tejszínes parajos tészta rizstejszínnel, vegán felvágottal, durumtészta (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
Uzsonna	Kókuszital Hummus 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
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. zsírsav	12 g	10 g	11 g	11 g	12 g
Szénhidrát	106 g	102 g	104 g	101 g	105 g
hozzáadott só/összó	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, szezámmagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Borosné Bárdos Melinda
tel. helyvezető

Szántóné Dr. Soós Mária
belsőorvos

Szöllősi Veronika
élelmiszei vezető-dietetikus