

ÉTLAP
2023.06.19.-2023.06.23.
25. hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Nesquick kakaó (tej) Flóra margarin Zsemle (glutén)	Tej (tej) Gouda sajtszelet (tej) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén)	Tej (tej) Házi RioMare tonhalkrém (hal) Flórián kenyér (glutén)	Tej (tej) Főtt Füstli virsli (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Ketchup	Tej (tej) Tojásomlett (tojás) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kaliforniai 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, irs. cuk,só	27 kcal, -, -, 7g, -, 7g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,	40 kcal, -, -, 10g, -, 10g,	67 kcal, -, -, 15g, -, -,
Ebéd	Sajtfelfújt (tej, tojás, glutén) Brokkolifőzelék (tej, glutén) Sárgadinnye	Pincepörkölt (sertéshússal) Cékla Banán	Sült csirkecomb Paradicsomos káposzta (glutén) Görögdinnye	Csőbensült sárgarépa (kuszkuossal és pulykacombbal) (tej, glutén) Banán	Tejszínes parajos tonhalas tészta (tej, 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	Tej (tej) Tojáskrém (tojás) Flórián kenyér (glutén) Lilahagyma	Tej (tej) Magyaros vajkrém (tej) Félbarna kenyér (glutén) Zöldpaprika	Tej (tej) Hajdú olaszos joghurtsajt (tej) Félbarna kenyér (glutén) Kígyóuborka	Tej (tej) Talléros tömlős sajtkrém (tej) Félbarna kenyér (glutén) Paradicsom	Tej (tej) Mogyorókrém (földimogyoró, szójabab, tej, diófélék) Félbarna kenyér (tojás)
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	12 g	10 g	11 g	11 g	12 g
Szénhidrát	106 g	102 g	104 g	101 g	105 g
hozzáadott só/összesó	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, szeszamagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít

Székelyi Veronika
Székelyi Veronika
élelmiszevezető-dietetikus

.....
Szántóné Dr. Soós Márta
bölcsődeorvos

Borosné Bárdos Melinda
Borosné Bárdos Melinda
telephelyvezető