



ÉTLAP

2024.04.29.-05.03.
18.hét



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Tej (tej), Víz Kométa sertéspárizsi Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Kígyóborka	Pickwick gyerektea, Víz Hajdú görögös joghurtosajt (tej) Kifli (tej, glutén) Paradicsom		Pickwick gyerektea, Víz Sárgarépás tojásrántotta (tojás) Flórián kenyér (glutén)	Tej (tej), Víz Edami sajt (tej) Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kaliforniai paprika
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	273 kcal, 8g, 8g, 28g, 4g, -, 0,9g	150 kcal, 5g, 2g, 27g, 1g, 2g, 0,5g		196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	300 kcal, 15g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g
Tízórai	100%-os gyümölcslé, Víz	100%-os gyümölcslé, Víz		Alma, Víz	Limonádé, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -		42 kcal, -, -, 9g, -, -, -	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -
Ebéd	Főtt tojás (tojás) Sóska mártás (tej, glutén) Főtt burgonya Alma, Víz	Csirkehúsos karalábéleves (tej, tojás, glutén) Diós-lekváros brióskoch (tej, tojás, glutén, dió) Víz		Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék (tej, glutén) Banán, Víz	Brassói aprópecsenye főtt burgonyával Cékla Körte, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	367 kcal, 12g, 9g, 56g, 1g, 20g, 2,3g	490 kcal, 21g, 19g, 57g, 4g, 20g, 2g		355 kcal, 20g, 9g, 45g, 2g, 9g, 1,6g	253 kcal, 12g, 6g, 34g, 2g, -, 1,5g
Uzsonna	Tej (tej), Víz Szarvasi mozzarella (tej) Flóra margarin Zsemle (glutén)	Tej (tej), Víz Flóra margarin Kifli (tej, glutén) Alma		Nesquik kakaó (tej, szója), Víz Sajtos pogácsa (tej, tojás, glutén, szója)	Tej (tej), Víz Házi vaníliás túrókrém (tej) Kifli (tej, glutén)
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	261 kcal, 11g, 8g, 37g, 4g, -, 0,7g	222 kcal, 7g, 6g, 35g, 3g, -, 0,5g		325 kcal, 9g, 15g, 39g, 9g, 10g, 0,9g	228 kcal, 10g, 6g, 34g, 2g, 6g, 0,5g
Energia	942 kcal	904 kcal		917 kcal	818 kcal
Fehérje	31 g	33 g		39 g	37 g
Zsír	25 g	28 g		30 g	23 g
Tel.zsír	9 g	7 g		11 g	10 g
Szénhidrát	130 g	128 g		116 g	113 g
hozzáadott só/összesó	1,2g/4 g	2g/3 g		1,2g/3 g	1,2g/3,3 g

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szezámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.

Semmelweiss Mária

Semmelweissné Nyíri Mónika
telephelyvezető

Dr. Csonka Erzsébet

Dr. Csonka Erzsébet
gyermekorvos

Tóth Krisztina

Tóth Krisztina
élelmészvezető