

TEJMENTES ÉTLAP (Matyi)

2024.04.22-04.26.

17.hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli		Kókuszital, Víz Kométa zalai felvágott, liga, teljes őrlésű kenyér (1), kigyóuborka	The Bridge Kakaós rizsital, Víz ligás zsemle minidzsemmel (1), 0,6g	Kókuszital Víz Kométa extra sonka, liga, félbarna kenyér (1), zöldpaprika	The Bridge Kakaós rizsital, Víz főtt tojás (3), liga , zsemle (1) paradicsom
energia, fehérje, zsír,szénhid.tel,zsír,s. cuk.,só		181 kcal, 8g, 6g, 21g, 3g, -, 0,9g	299 kcal, 9g, 8g, 46g, 2g, -, 0,6g	162 kcal, 8g, 5g, 21g, 2g, -, 0,7g	226 kcal, 10g, 7g, 28g, 2g, 9g, 0,5g
Tízórai		frissen facsart narancslé, Víz	Happy Day 100%-os almalé, Víz	házi banánturmix (kókuszitalal) mézzel, Víz	házi alma-körteturmix mézzel, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.tel,zsír,s. cuk.,só		48 kcal, 0,5g, 1g, 10g, -, 3g,	57 kcal, 0,6g, 0,6g, 14g, -, -,	89 kcal, 3g, 3g, 13g, 2g, 8g, 0,1g	47 kcal, 0,2g, 0,2g, 12g, -, 6g, -
Ebéd		meggymártás rizstejszínnel (1), főtt burgonya, párolt pulykamell, Víz	hentes tokány sertésből, petrezselymes párolt rizs, alma	paradicsomos káposztafőzelék (1), növényi sajtfelfújt (1,3), körte, Víz	csőbensült burgonya afrikai harcsafilével (növényi sajttal és rizstejszínnel) (1,3,8), alma, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.tel,zsír,s. cuk.,só		424 kcal, 18g, 5g, 47g, 1g, 26g, 1,1g	278 kcal, 15g, 5g, 43g, 1g, -, 1,2g	391 kcal, 14g, 15g, 48g, 7g, 20g, 1,5g	348 kcal, 13g, 16g, 37g, 7g, -, 1,3g
Uzsonna					
energia, fehérje, zsír,szénhid.tel,zsír,s. cuk.,só					
Energia		874 kcal	820 kcal	879 kcal	874 kcal
Fehérje		37 g	33 g	39 g	41 g
Zsír		20 g	19 g	30 g	31 g
Tel.zsír,sav		7 g	6 g	14 g	14 g
Szénhidrát		102 g	128 g	110 g	106 g
hozzáadott só/összesó		1,2/2,5 g	1,1/2,3 g	1/2,9g	1,2/2,1g

Az étrend glutént (1), tojást (3), szóját (4), földimogyorót (6), élesztőt (6), szeszmagot (7), halat (8), zellert (9), mustárt (10) és kén-dioxidot (11) tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít. Az étrend a MIKROFALAT programmal készül.

.....
Lipsei Edina
tagintézményvezető

.....
Adószám: 18995295-43
Központi költségvetési szerv
1191 Budapest, Bolyai utca 11.
Wekerle István Községi Önkormányzat
Szécsény, 2024. május 1. napján
Szécsényi Dorottya
élelmiszei vezető