

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Kókuszital, Víz Rio Mare lazacpástétom (8), teljes őrlésű kenyér (1) paradicsom	Kakaós rizsital, Víz tojásomlett (3), liga, zsemle (1) kényőuborka	Kakaós rizsital, Víz minidzsem, zsemle, liga (1), 0,8g	Kókuszital, Víz Vegachef növényi sajt, liga, búzacsíras kenyér (1) paradicsom	Kókuszital, Víz Privát marhapárizsi, liga, teljes őrlésű kenyér (1) zöldpaprika
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	228 kcal, 9g, 8g, 28g, 3g, - 1g	247 kcal, 11g, 8g, 31g, 2g, 12g, 0,5g	226 kcal, 7g, 7g, 31g, 2g, - 0,8g	228 kcal, 12g, 8g, 25g, 4g, - 0,9g	222 kcal, 9g, 8g, 27g, 4g, - 1,1g
Tízórai	Happy Day 100%-os almale, Víz	Happy Day 100%-os sárga multivitamin, Víz	Házi barackos turmix kókuszitalal, Víz	Happy Day 100%-os piros multivitamin, Víz	Házi banánturmix kókuszitalal, Víz
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	59 kcal, 1g, - 1g, - 1g, - 1g	54 kcal, 0,5g, - 1,3g, - 7g, - 1g	59 kcal, 1g, - 1g, - 1g, - 1g	54 kcal, 0,5g, - 1,3g, - 7g, - 1g	59 kcal, 1g, - 1g, - 1g, - 1g
Ebéd	parajfőzelék kókuszitalal (1) ½ adag főtt burgonya, sütőben sült p.nuggets (1), alma, Víz	rakott kelkáposzta sertésból kuszkusszal rizstejszínnel (1) , banán, Víz	tavaszi rizseshús pulykából, csemege uborka, körte, Víz	esőbensült karfiol pulykából rizstejszínnel és növényi sajttal (1,3) banán, Víz	paradicsomos sertéshúsgombóc zabpehellyel (3,1) alma, Víz
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	347 kcal, 22g, 13g, 35g, 6g, - 1,5g	339 kcal, 16g, 11g, 42g, 3g, - 1,2g	323 kcal, 16g, 6g, 49g, 0,4g, - 1,4g	364 kcal, 20g, 15g, 35g, 6g, - 1,4g	315 kcal, 12g, 7g, 49g, 0,5g, 21g, 1g
Uzsonna	Kókuszital, Víz házi nutellás (méz-kakaópor) félbarna kenyér (1)	Kókuszital, Víz házi pizzakrém reszelt növényi sajttal, félbarna kenyér (1)	Kókuszital, Víz Eurofood szendvicsskrém zsemle (1), póréhagyma	Kókuszital, Víz Frigotti sárgabarackos táska (1),	Kókuszital, Víz házi cukkinikrém növényi sajttal zsemle (1)
<i>energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só</i>	241 kcal, 7g, 8g, 33g, 4g, - 0,6g	201 kcal, 8g, 7g, 24g, 3g, - 0,6g	271 kcal, 10g, 9g, 34g, 5g, - 0,9g	233 kcal, 6g, 4g, 42g, 2g, 27g, 0,9g	199 kcal, 8g, 8g, 23g, 4g, - 0,6g
Energia	878 kcal	854 kcal	916 kcal	896 kcal	838 kcal
Fehérje	39 g	36 g	38 g	40 g	32 g
Zsír	30 g	27 g	25 g	29 g	26 g
Tel. zsírsav	12 g	9 g	9 g	13 g	10 g
Szénhidrát	111 g	113 g	130 g	119 g	116 g
hozzáadott só/összesítő	1,2/3,1g	1,2/ 2,4g	1,2/ 3,2g	1,2/ 2,4 g	1,2/ 2,8 g

Az étrend glutént (1), tojást (3), szóját (4), földimogyorót (5), dióféléket (6), szeszamagot (7), halat (8), zellert (9), mustárt (10) és kén-dioxidot (11) tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít. Az étrend megnevezését a MIKROFALAT programmal készült.

Lipsey Edina
intézményvezető

Lipsey Edina
tagintézményvezető

.....
Adószám: 16915295-2-43
Községi Önkormányzat Bólyosdó
1015 Bólyosdó, Bólyosdó
.....
Székely-Ilse Dorottya
étkeztetés vezető