|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.35. hét | **2023.08.28.** | | | **2023.08.29.** | | | **2023.08.30.** | | | **2023.08.31.** | | | **2023.09.01.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (7)  teavaj (7)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | citromos tea  főtt tojás (3)  ráma margarin  rozskenyér (1)  paradicsom | | | citromos tea  főtt virsli (6)  ketchup  félbarna kenyér (1) | | | tejeskávé (7,8)  briós (1,3,7) | | | citromos tea  pulyka sonka  ráma margarin  félbarna kenyér (1)  uborka | | |
| energia: 319 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g | energia: 296 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 324 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g | energia: 284 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g |
| szénhidrát: 44 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 11 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: zeller; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)  vagdalt szelet (1,3)  zöldborsófőzelék (1,7) | | | Zöldséges kelbimbóleves (1,3)  bolognai spagetti (1,3,7) | | | Tejfölös karalábéleves (1,7,9)  tarhonyás hús (1,3)  uborkasaláta | | | Paradicsomleves (1,9)  sült csirkecomb  párolt rizs  őszibarackbefőtt | | | Tejfölös bableves (1,7)  grízes tészta (1,3) | | |
| energia: 549 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g | energia: 586 Kcal | fehérje: 29 g | zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g | energia: 561 Kcal | Fehérje: 22,8 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g | energia: 472 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 631 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g |
| szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 72 g | cukor: 0 g | só: 3,8 g | Szénhidrát:  60,7g | Cukor: 3,6 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 6 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 102 g | cukor: 15 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | |
| **Uzsonna** | gyümölcs lé  párizsi krém (6,10)  zsemle (1) | | | epres túrókrém (7)  kifli (1) | | | gyümölcs joghurt (7)  korpás kifli (1) | | | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  alma | | | gyümölcs lé  trappista sajt (7)  flóra margarin  magvas zsemle (1,11) | | |
| energia: 248 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g | energia: 279 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g | energia: 230 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 364 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 14 g / 6,3 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 8 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 8 g | só: 1,7 g |
| Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-35 hét