|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teafőtt tojás (3)ráma margarinrozskenyér (1)paradicsom | citromos teafőtt virsli (6)ketchupfélbarna kenyér (1) | tejeskávé (7,8)briós (1,3,7) | citromos teapulyka sonkaráma margarinfélbarna 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 csirkecombpárolt rizsőszibarackbefőtt | 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 lépárizsi krém (6,10)zsemle (1) | epres túrókrém (7)kifli (1) | gyümölcs joghurt (7)korpás kifli (1) | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)alma | gyümölcs létrappista sajt (7)flóra margarinmagvas 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