|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. hét iskola-óvod | **2023.09.04.** | | | **2023.09.05.** | | | **2023.09.06.** | | | **2023.09.07.** | | | **2023.09.08.** | | |
| **Tízórai** | tejeskávé (7,8)  magyaros vajkrém  kifli (1)  uborka | | | tej (7)  párizsi felvágott (6)  félbarna kenyér (1)  ráma margarin  zöldpaprika | | | citromos tea  sajtkrém (7)  vágott zsemle (1) | | | citromos tea  főtt szafaládé (6)  mustár (10)  félbarna kenyér (1) | | | citromos tea  tojáskrém (3,10)  magvas zsemle (1,11)  uborka | | |
| energia: 322 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g | energia: 344 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g | energia: 291 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g | energia: 328 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 274 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g |
| szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 1,4 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás; mustár | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | |
| **Ebéd** | Lebbencs leves    (1,3)  sertés pörkölt  tökfőzelék (1,7) | | | Pirított tésztaleves (1,3,9)  csirkemell rizottó (7)  szilvabefőtt | | | Magyaros karfiolleves (1,9)  zúza pörkölt  tészta köret (1,3) | | | Rántott leves pirított tésztával (1,3)  töltött káposzta (1)  paradicsomos apróval (1,7) | | | Zöldséges gulyásleves (9)  tejbedara (1,7)  kakaó szórat | | |
| energia: 472 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g | energia: 499 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g | energia: 429 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g | energia: 479 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g | energia: 516 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 2 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 71 g | cukor: 19 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | gyümölcs lé  nyári turista felvágott  rozskenyér (1) | | | túró rudi (7,8)  korpás kifli (1) | | | húskenyér (6)  teavaj (7)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  kaliforniai paprika | | | gyümölcs joghurt (7)  korpás kifli (1) | | | baromfi gépsonka  flóra margarin  félbarna kenyér (1) | | |
| energia: 314 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g | energia: 278 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g | energia: 327 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g | energia: 230 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2 g | energia: 243 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g |
| szénhidrát: 37 g | cukor: 8 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 15 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-36 hét