|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.37. hét | **2023.09.11.** | | | **2023.09.12.** | | | **2023.09.13.** | | | **2023.09.14.** | | | **2023.09.15.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  teavaj (7)  főtt tojás (3)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | kakaó (7)  ráma margarin  fonott kalács (1,3,7) | | | citromos tea  főtt virsli (6)  ketchup  korpás kifli (1) | | | tejeskávé (7,8)  kapros túrókrém (7)  zsemle (1) | | | citromos tea  pizza sonka  ráma margarin  félbarna kenyér (1)  zöldpaprika | | |
| energia: 307 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g | energia: 375 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g | energia: 319 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g | energia: 320 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g | energia: 286 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 11 g | só: 2,3 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 10 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)  sült virsli (6)  finomfőzelék (1,7) | | | Hamis gulyásleves (9)  csirkemell édes savanyú mártásban  párolt rizs | | | Nyírségi gombócleves (1,3,7,9)  fahéjas nudli (1,3) | | | Almaleves (1,7)  sült csirkecomb  rizi-bizi | | | Gombaleves (1,9)  vagdalt sertés szelet (1,3)  burgonyafőzelék (1,7) | | |
| energia: 474 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 26 g / 5,7 g | energia: 477 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 635 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g | energia: 411 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3 g | energia: 469 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 63 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 100 g | cukor: 10 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 4 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 0 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | olasz felvágott (6)  vágott zsemle | | | sonkakrém margarinnal (10)  korpás kifli (1)  zöldpaprika | | | kocka sajt (7)  félbarna kenyér (1)  uborka | | | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  alma | | | gyümölcs lé  magyaros vajkrém  magvas zsemle (1,11) | | |
| energia: 315 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g | energia: 193 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g | energia: 165 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 293 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 10 g / 4 g |
| szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 3 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 8 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-37 hét