|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.39. hét | **2023.09.25.** | **2023.09.26.** | **2023.09.27.** | **2023.09.28.** | **2023.09.29.** |
| **Tízórai** | kakaó (7)briós (1,3,7) | citromos teatojásrántotta (3)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | tej (7)zalai felvágott (6)delma margarinkifli (1)zöldpaprika | citromos teakörözött (7)magvas zsemle (1,11)lila hagyma | tejeskávé (7,8)vajkrémfélbarna kenyér (1)kaliforniai paprika |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,5 g | energia:271 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,7 g | energia:352 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:18 g / 5,8 g | energia:261 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:3 g / 0,6 g | energia:337 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,3 g |
| szénhidrát:52 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:48 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:48 g | cukor:10 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Lebbencsleves (1,3)sült párizsi (6)zöldborsófőzelék (1,7) | Magyaros zöldbableves (1,9)pirított csirkemájpárolt rizs | Fokhagyma krémleves (1,7)levesgyöngymajoránnás sült csirkecombtört burgonyaecetes cékla | Meggyleves (1,7)tarhonyás hús (1,3) | Káposztás bableves füstölt tarjával (1,12)mákos metélt (1,3) |
| energia:482 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:20 g / 3,9 g | energia:432 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,2 g | energia:451 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:18 g / 3,8 g | energia:560 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,4 g | energia:620 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,7 g |
| szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:58 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:50 g | cukor:1 g | só:1,3 g | szénhidrát:61 g | cukor:4 g | só:0,9 g | szénhidrát:79 g | cukor:14 g | só:2,9 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; csillagfürt |
| **Uzsonna** | diák csemegerozsos zsemle (1)uborka | kefir (7)kifli (1) | mogyorókrém (5,7)rozskenyér (1) | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)alma | sonkaszalámirozskenyér (1) |
| energia:270 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:14 g / 5,3 g | energia:201 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,6 g | energia:396 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,9 g | energia:255 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:208 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,5 g |
| szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:55 g | cukor:24 g | só:1,3 g | szénhidrát:36 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:2,2 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriCompp Étrend 5.10 Étlap: 2023-39 hét