|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  tojásrántotta (3)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | tej (7)  zalai felvágott (6)  delma margarin  kifli (1)  zöldpaprika | | | citromos tea  körözött (7)  magvas zsemle (1,11)  lila hagyma | | | tejeskávé (7,8)  vajkrém  félbarna 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 csirkemáj  párolt rizs | | | Fokhagyma krémleves (1,7)  levesgyöngy  majoránnás sült csirkecomb  tört burgonya  ecetes 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 csemege  rozsos zsemle (1)  uborka | | | kefir (7)  kifli (1) | | | mogyorókrém (5,7)  rozskenyér (1) | | | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  alma | | | sonkaszalámi  rozskenyér (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