|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.40. hét | **2023.10.02.** | | | **2023.10.03.** | | | **2023.10.04.** | | | **2023.10.05.** | | | **2023.10.06.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  sajtkrém (7)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | citromos tea  főtt virsli (6)  mustár (10)  félbarna kenyér (1) | | | tej (7)  gabona golyó (7,8) | | | tej (7)  főtt tojás (3)  flóra margarin  magvas zsemle (1,11)  paradicsom | | | citromos tea  húskenyér (6)  delma margarin  kifli (1) | | |
| energia: 269 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g | energia: 328 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 297 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g | energia: 335 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g | energia: 338 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5 g |
| szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 0 g | só: 0,4 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 10 g | só: 1,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Csirkehúsleves (1,3,9)  rántott sertés szelet (1,3)  tört burgonya  csemege uborka | | | Reszelt tésztaleves (1,3,9)  vagdalt szelet (1,3)  tökfőzelék (1,7)  teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Magyaros zöldbableves (1,9)  majoránnás sertés tokány  tészta köret (1,3) | | | Rántott leves (1)  töltött káposzta  paradicsomos apróval (1,7) | | | Zöldséges gulyásleves (9)  tejbedara (1,7)  fahéj szórat | | |
| energia: 565 Kcal | fehérje: 34 g | zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g | energia: 498 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g | energia: 545 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 27 g / 6,7 g | energia: 463 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,6 g | energia: 506 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g |
| szénhidrát: 63 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 40 g | cukor: 0 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 70 g | cukor: 17 g | só: 0,7 g |
| Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | vaníliás krémtúró    (7)  kifli (1) | | | gyümölcs lé  mexikói pizza szelet (1,3,7) | | | májusi csemege (6)  teavaj (7)  rozskenyér (1)  pritamin paprika | | | pizza sonka  ráma margarin  félbarna kenyér (1)  alma | | | tej (7)  natúr vajkrém  teljes kiőrlésű kenyér (1)  paradicsom | | |
| energia: 235 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g | energia: 246 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g | energia: 294 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,4 g | energia: 272 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g | energia: 217 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g |
| szénhidrát: 34 g | cukor: 7 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 8 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-40 hét