|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.40. hét | **2023.10.02.** | **2023.10.03.** | **2023.10.04.** | **2023.10.05.** | **2023.10.06.** |
| **Tízórai** | citromos teasajtkrém (7)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | citromos teafőtt virsli (6)mustár (10)félbarna kenyér (1) | tej (7)gabona golyó (7,8) | tej (7)főtt tojás (3)flóra margarinmagvas zsemle (1,11)paradicsom | citromos teahúskenyér (6)delma margarinkifli (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 burgonyacsemege uborka | Reszelt tésztaleves (1,3,9)vagdalt szelet (1,3)tökfőzelék (1,7)teljes kiőrlésű kenyér (1) | Magyaros zöldbableves (1,9)majoránnás sertés tokánytészta köret (1,3) | Rántott leves (1)töltött káposztaparadicsomos 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 lémexikói pizza szelet (1,3,7) | májusi csemege (6)teavaj (7)rozskenyér (1)pritamin paprika | pizza sonkaráma margarinfélbarna kenyér (1)alma | tej (7)natúr vajkrémteljes 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