|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 45. hét | **2023.11.06.** | | | **2023.11.07.** | | | **2023.11.08.** | | | **2023.11.09.** | | | **2023.11.10.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (7)  teavaj (7)  fonott kalács (1,3,7) | | | citromos tea  medve sajt (7)  félbarna kenyér (1)  zöldpaprika | | | tej (7)  főtt virsli (6)  ketchup  rozskenyér (1) | | | citromos tea  bundás zsemle (1,3) | | | tej (7)  májusi csemege (6,7)  korpás kifli (1) | | |
| energia: 314 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 14 g / 6,7 g | energia: 285 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,8 g | energia: 378 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g | energia: 209 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 312 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,6 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 12 g | só: 0,5 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 40 g | cukor: 1 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 30 g | cukor: 0 g | só: 2 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: zeller; csillagfürt; szója; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Magyaros zellerleves (1,9)  harcsapaprikás (1,4,7)  tészta köret (1,3) | | | Hamis gulyásleves (9)  sült virsli (6)  zöldborsófőzelék (1,7) | | | Magyaros karfiolleves (1,9)  hagymás csirkemáj  párolt rizs  csemege uborka | | | Paradicsomleves (1,9)  majoránnás sült csirkecomb  rizi-bizi | | | Palócleves (1,7)  mákos metélt (1,3) | | |
| energia: 547 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g | energia: 523 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 26 g / 5,6 g | energia: 428 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g | energia: 421 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 660 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g |
| szénhidrát: 60 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 50 g | cukor: 3 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 76 g | cukor: 14 g | só: 1,1 g |
| Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | | | Allergének: mustár; zeller; glutén | | | Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | pulyka párizsi (6)  rozskenyér (1)  uborka | | | gyümölcs lé  sonkaszalámi (6)  ráma margarin  magvas zsemle(1,11) | | | magyaros vajkrém  kifli (1)  alma | | | tej (7)  csirkemell csemege  ráma margarin  rozskenyér (1)  uborka | | | sertés zsír  félbarna kenyér (1)  lila hagyma | | |
| energia: 237 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g | energia: 318 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 10 g / 2,2 g | energia: 231 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g | energia: 317 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3,6 g | energia: 227 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g |
| szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 8 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller | | | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-45 hét