|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teamedve sajt (7)félbarna kenyér (1)zöldpaprika | tej (7)főtt virsli (6)ketchuprozskenyér (1) | citromos teabundás 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 csirkemájpárolt rizscsemege uborka | Paradicsomleves (1,9)majoránnás sült csirkecombrizi-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 lésonkaszalámi (6)ráma margarinmagvas zsemle(1,11) | magyaros vajkrémkifli (1)alma | tej (7)csirkemell csemegeráma margarinrozskenyér (1)uborka | sertés zsírfélbarna 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