|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.46. hét | **2023.11.13.** | **2023.11.14.** | **2023.11.15.** | **2023.11.16.** | **2023.11.10.** |
| **Tízórai** | citromos teatojáskrém (3,10)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | gyümölcs légépsonkateavaj (7)félbarna kenyér (1)zöldpaprika | tej (7)sertés zsírrozskenyér (1)paradicsom | kakaó (7)petr. Margarinpárizsi (6)magvas zsemle (1,11)uborka | citromos teatrappista sajt (7)ráma margarinfélbarna kenyér (1)zöldpaprika |
| energia:220 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,1 g | energia:327 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,2 g | energia:325 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:14 g / 5,4 g | energia:437 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:17 g / 6 g | energia:305 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,9 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:1,6 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:53 g | cukor:10 g | só:2,4 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,5 g |
| Allergének: glutén; mustár; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: mustár; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Zöldséges tarhonyaleves (1,3)vagdalt szelet (1,3)tökfőzelék (1,7) | Brokkoli krémleves (1,7)bácskai rizses húsőszibarackbefőtt | Magyaros karalábéleves (1,9)zúzapörköltkagyló tészta köret (1,3)csemege uborka | Zöldborsóleves (1,9)töltött káposzta | Tojásleves (1,3)Eszterházy pulykatokány (1,7,10)tészta köret (1,3) |
| energia:456 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,8 g | energia:546 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,7 g | energia:434 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,2 g | energia:397 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,6 g | energia:631 Kcal | fehérje:30 g | zsír / telített zs.:25 g / 5,8 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:60 g | cukor:3 g | só:0,7 g | szénhidrát:54 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:71 g | cukor:6 g | só:2 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt |
| **Uzsonna** | tej (7)olasz felvágott (6)ráma margarinzsemle (1) | epres gyümölcs joghurt (7)korpás kifli (1) | gyümölcs lépulyka sonkaflóra margarinfélbarna kenyér (1) | tejszelet (3,7,8) | kenőmájas (6)korpás kifli (1) |
| energia:418 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:23 g / 7,9 g | energia:230 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:261 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,4 g | energia:132 Kcal | fehérje:3 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,3 g | energia:284 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:15 g / 6,4 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:3,1 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:0,9 g | szénhidrát:38 g | cukor:8 g | só:2,1 g | szénhidrát:12 g | cukor:9 g | só:0,1 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-46 hét