|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.46. hét | **2023.11.13.** | | | **2023.11.14.** | | | **2023.11.15.** | | | **2023.11.16.** | | | **2023.11.10.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  tojáskrém (3,10)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | gyümölcs lé  gépsonka  teavaj (7)  félbarna kenyér (1)  zöldpaprika | | | tej (7)  sertés zsír  rozskenyér (1)  paradicsom | | | kakaó (7)  petr. Margarin  párizsi (6)  magvas zsemle (1,11)  uborka | | | citromos tea  trappista sajt (7)  ráma margarin  félbarna 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 hús  őszibarackbefőtt | | | Magyaros karalábéleves (1,9)  zúzapörkölt  kagyló 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 margarin  zsemle (1) | | | epres gyümölcs joghurt (7)  korpás kifli (1) | | | gyümölcs lé  pulyka sonka  flóra margarin  félbarna 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