|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 47. hét | **2023.11.20.** | **2023.11.21.** | **2023.11.22.** | **2023.11.23.** | **2023.11.24.** |
| **Tízórai** | kakaó (7)teavaj (7)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | citromos teafőtt tojás (3)flóra margarinfélbarna kenyér (1)paradicsom | citromos teafőtt virsli (6)ketchupzsemle (1) | tejeskávé (7,8)briós (1,3,7) | citromos teapulykasonka (6)ráma margarinfélbarna kenyér (1)uborka |
| energia:295 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,4 g | energia:280 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,2 g | energia:340 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,7 g | energia:324 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,2 g | energia:284 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:8 g / 1,8 g |
| szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:0,7 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:43 g | cukor:11 g | só:2,6 g | szénhidrát:54 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: zeller; csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves (1)sertéspörköltzöldbabfőzelék (1) | Karfiolleves (1,9)milánói makaróni (1,3,7) | Burgonyaleves (1)zöldborsós sertésragu (1)párolt rizscsemege uborka | Fokhagymakrémleves (1, 7)rántott sertésszelet (1,3)burgonyapüré (7)almabefőtt | Frankfurti leves (1,6,7)dejós metélt (1,3) |
| energia:541 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:31 g / 8 g | energia:528 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,5 g | energia:554 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:23 g / 5,6 g | energia:624 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:25 g / 6,9 g | energia:520 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:23 g / 5,4 g |
| szénhidrát:42 g | cukor:0 g | só:2,8 g | szénhidrát:58 g | cukor:0 g | só:2,2 g | szénhidrát:67 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:73 g | cukor:3 g | só:1,9 g | szénhidrát:59 g | cukor:12 g | só:2 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója |
| **Uzsonna** | gyümölcslésonkás pizza (1,7) | csirkemellsonkakorpás kifli (1) | sajtkrém (7)korpás kifli (1)retek | zalai felvágott (6)teljes kiőrlésű kenyér (1)zöldpaprika | trappista sajt (7)magvas zsemle (1,11) |
| energia:252 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g | energia:191 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:1 g / 0,3 g | energia:191 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,5 g | energia:153 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:6 g / 2,2 g | energia:288 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,5 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:0,8 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:16 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:1,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás |
| Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  |

Nutricomp Étrend 5.10 Étlap: 2023. 47. hét