|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 3. hét | **2024.01.15.** | **2024.01.16.** | **2024.01.17.** | **2024.01.18.** | **2024.01.19.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Puffancs (1,3,7) | Citromos teaBundás zsemle (1,3) | Tej (7)Pizza sonka (6)Ráma margarinKifli (1)Kaliforniai paprika | Tejeskávé (7,8)Snidlinges vajkrémRozskenyér (1)Uborka | Tej (7)Olasz felvágott (6)Magvas zsemle (1,11)Retek |
| energia:392 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:10 g / 4,3 g | energia:209 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:300 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,3 g | energia:330 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:310 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:11 g / 4 g |
| szénhidrát:62 g | cukor:13 g | só:1 g | szénhidrát:26 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:48 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (1,3,9)Sült virsli (6)Finomfőzelék (1,7) | Brokkoli krémleves (1,7)Majoránnás sertés tokányTészta köret (1,3) | Lebbencsleves (1,3)Székelykáposzta (1,7) | Paradicsomleves (1,9)Majoránnás sült csirkecombRizi-bizi | Zöldséges babgulyás (1,9)Nudli (1,3)barack ízzel |
| energia:467 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:26 g / 5,8 g | energia:544 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:27 g / 7,8 g | energia:386 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:24 g / 7,4 g | energia:421 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,1 g | energia:584 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:12 g / 3,4 g |
| szénhidrát:40 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:2,2 g | szénhidrát:50 g | cukor:3 g | só:1,2 g | szénhidrát:99 g | cukor:10 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Húskenyér (6)Korpás kifli (1)uborka | Müzliszelet (7,8)Banán | Gyümölcs léSzárnyas májkrém (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1) | Citromos teaBaromfi gépsonka (6)Ráma margarinFélbarna kenyér (1) | Sajtkrém (7)Félbarna kenyér (1)Alma |
| energia:255 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,7 g | energia:328 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g | energia:264 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 2 g | energia:303 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:10 g / 2,6 g | energia:265 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,4 g |
| szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:59 g | cukor:11 g | só:0,1 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1,1 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1,6 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g |
| Allergének: glutén | Allergének:  | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-3 hét