|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 6. hét | **2024.02.05.** | | | **2024.02.06.** | | | **2024.02.07.** | | | **2024.02.08.** | | | **2024.02.09.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Bundás zsemle (1,3) | | | Tej (7)  Teavaj (7)  Méz  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Kakaó (7)  Húskenyér (6)  Korpás kifli (1)  Paradicsom | | | Citromos tea  Körözött (7)  Magvas zsemle (1,11)  Zöldpaprika | | | Gyümölcslé  Óvári sajt (7)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 209 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 323 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g | energia: 376 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g | energia: 250 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g | energia: 313 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g |
| szénhidrát: 26 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 47 g | cukor: 16 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 8 g | só: 1,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Tavaszi leves (1,3,9)  Sertés pörkölt  Tökfőzelék (1,7) | | | Burgonyaleves (1)  Csirkemell édes savanyú mártásban  Párolt rizs | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Tarhonyás hús (1,3)  Csemege uborka | | | Paradicsomleves (1,9)  Rántott hal (1,3,4)  Tört burgonya | | | Palócleves (1,7)  Diós metélt (1,3,8) | | |
| energia: 465 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g | energia: 470 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 538 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,7 g | energia: 534 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2,1 g | energia: 618 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 27 g / 5,9 g |
| szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 62 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 72 g | cukor: 3 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 71 g | cukor: 14 g | só: 1,2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Tej (7)  Toast sonka (6)  Flóra margarin  Rozskenyér (1)  Retek | | | Zala felvágott (6)  Rama margarin  Zsemle (1)  Uborka | | | Tömlős sajt (7)  Rozskenyér (1) | | | Müzli (1,7,8)  Banán | | | Snidlinges vajkrém (7)  Kifli (1)  Alma | | |
| energia: 310 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g | energia: 327 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5 g | energia: 229 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g | energia: 239 Kcal | fehérje: 3 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g | energia: 193 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2 g |
| szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 2,4 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 6 g | só: 0,1 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 6. hét