|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 9. hét | **2024.02.26.** | | | **2024.02.27.** | | | **2024.02.28.** | | | **2024.02.29.** | | | **2024.03.01.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Trappista sajt (7)  Ráma margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tejeskávé (7,8)  Flóra margarin  Fonott kalács (1,3,7) | | | Gyümölcslé  Bundás zsemle (1,3)  Uborka | | | Kakaó (7)  Pulyka sonka (6)  Korpás kifli (1)  retek | | | Citromos tea  Zelleres sajtkrém (7,9)  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 321 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 6,2 g | energia: 359 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g | energia: 211 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 307 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g | energia: 212 Kcal | fehérje: 6 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 8 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 10 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Tejfölös zöldbableves (1,7,9)  Rántott hal (1,3,4)  gőzölt rizs | | | Lebbencsleves (1,3)  Stefánia vagdalt (1,3)  Tökfőzelék (1,7) | | | Babgulyás zöldséges (1,9)  Tejberizs (7)  Fahéj szórat | | | Sertés raguleves (9)  Paprikás burgonya kolbásszal (6)  Savanyú káposzta | | | Frankfurti leves (1,6,7)  Grízes tészta (1,3) | | |
| energia: 529 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g | energia: 456 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g | energia: 584 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g | energia: 580 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g | energia: 623 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 20 g / 5,6 g |
| szénhidrát: 74 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 83 g | cukor: 16 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 0 g | só: 3,9 g | szénhidrát: 89 g | cukor: 15 g | só: 2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; glutén; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | |
| **Uzsonna** | Teavaj (7)  Kifli (1)  Pritamin paprika | | | Szárnyas májkrém (6)  Rozskenyér (1)  Alma | | | Zala felvágott (6)  Ráma margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Müzliszelet (7,8)  Narancs | | | Tej (7)  Sajtos baromfi párizsi (6,7)  Zsemle (1)  Paradicsom | | |
| energia: 202 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 8 g / 4 g | energia: 223 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g | energia: 298 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g | energia: 264 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g | energia: 336 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g |
| szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 11 g | só: 0 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-9. hét