|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 27. hét | **2023.07.03.** | | | **2023.07.04.** | | | **2023.07.05.** | | | **2023.07.06.** | | | **2023.07.07.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (7)  briós (1,3,7) | | | citromos tea  tojásrántotta (3)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  paradicsom | | | tej (7)  baromfi párizsi (6)  flóra margarin  kifli (1)  retek | | | citromos tea  körözött (7)  magvas császár zsemle (1,11) | | | tejeskávé (7,8)  magyaros vajkrém  félbarna kenyér (1)  zöldpaprika | | |
| energia: 322 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g | energia: 274 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g | energia: 315 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g | energia: 249 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g | energia: 334 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g |
| szénhidrát: 52 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 47 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: mustár; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Májgombóc leves (1,3,9)  gránátos kocka (1,3) | | | Magyaros karalábé leves (1,9)  bácskai rizses hús  csemege uborka | | | Almaleves (1,7)  sült csirkecomb  burgonya püre (7) | | | Brokkoli krémleves (1,7)  zúzapörkölt  tészta köret (1,3)  csemege uborka | | | Tarhonyaleves (1,3)  vagdalt pogácsa (1,3)  zöldbabfőzelék (1,7) | | |
| energia: 451 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 13 g / 1,9 g | energia: 515 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g | energia: 454 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g | energia: 449 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g | energia: 502 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 27 g / 7 g |
| szénhidrát: 68 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 56 g | cukor: 4 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 53 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: mustár; zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | gyümölcs lé  pulyka sonka  ráma margarin  korpás kifli (1)  uborka | | | kefir (7)  magvas rúd (1,11) | | | mogyorókrém (7,8)  teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  alma | | | gyümölcs lé  zalai felvágott (6)  rozskenyér (1) | | |
| energia: 319 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g | energia: 274 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g | energia: 390 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 291 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g |
| szénhidrát: 47 g | cukor: 16 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 24 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 8 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-27 hét