|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 28. hét | **2023.07.10.** | **2023.07.11.** | **2023.07.12.** | **2023.07.13.** | **2023.07.14.** |
| **Tízórai** | citromos teasajtkrém (7)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | citromos teafőtt virsli (6)mustár (10)félbarna kenyér (1) | tej (7)gabonagolyó (1,7,8) | tejeskávé (7,8)főtt tojás (3)flóra margarinmagvas zsemle (1,11) | citromos teahúskenyér (6)ráma margarinkifli (1)zöldpaprika |
| energia:269 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,3 g | energia:328 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,8 g | energia:235 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,4 g | energia:401 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:13 g / 3,4 g | energia:397 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,2 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:2,7 g | szénhidrát:42 g | cukor:7 g | só:0,2 g | szénhidrát:55 g | cukor:10 g | só:1,3 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár | Allergének: tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,9)rántott hal file (1,3,4)sárgarépás rizs | Zellerleves (1,9)tejfölös sertés ragu (1,7)tészta köret (1,3) | Tavasz reszelt tésztaleves (1,3,9)pirított csirkemájburgonyacsemege uborka | Köménymag leves (1)töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7) | Zöldséges gulyásleves (9)tejberizs (7)kakaó szórás |
| energia:498 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:16 g / 2 g | energia:604 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:32 g / 8,8 g | energia:468 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:17 g / 2,7 g | energia:479 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:29 g / 8,2 g | energia:518 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,6 g |
| szénhidrát:66 g | cukor:3 g | só:1,7 g | szénhidrát:55 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:56 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:37 g | cukor:0 g | só:2,6 g | szénhidrát:73 g | cukor:19 g | só:0,7 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: glutén |
| **Uzsonna** | gyümölcs lémexikói pizza szelet (1,3,7) | sonkakrém (10)korpás kifli (1)paradicsom | májusi csemege (6)teavaj (7)rozskenyér (1)zöldpaprika | pizza sonkafélbarna kenyér (1)retek | gyümölcs lénatúr vajkrémteljes kiőrlésű kenyér (1)uborka |
| energia:246 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:6 g / 2,2 g | energia:184 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,2 g | energia:290 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:15 g / 6,4 g | energia:189 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,6 g | energia:243 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,9 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:8 g | só:0,7 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:0,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-28 hét