|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 49 hét | **2024.12.02.** | | | **2024.12.03.** | | | **2024.12.04.** | | | **2024.12.05.** | | | **2024.12.06.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (7)  Molnárka (13,7) | | | Citromos tea  Köményes sajt (7)  Rama margarin  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Krémtúró (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Tej (7)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Citromos tea  Citromos tea  Kenőmájas (6)  Félbarna kenyér (1)  Paradicsom | | |
| energia: 278 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g | energia: 290 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g | energia: 452 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 15 g / 7,6 g | energia: 342 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g | energia: 336 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g |
| szénhidrát: 43 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 58 g | cukor: 29 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 2,8 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 2,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,9)  Rántott halfile (1,3,4)  Párolt rizs | | | Rizsleves (9)  Pulyka apró hús  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Sertés raguleves (9)  Káposztás kocka (1,3) | | | Zöldséges burgonyaleves (1)  Rakott brokkoli tejföllel (7) | | | Babgulyás zöldséges (1,9)  Tejbedara (1,7)  Kakaó szórat | | |
| energia: 551 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2 g | energia: 480 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 21 g / 4,1 g | energia: 526 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g | energia: 394 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 11 g / 2,2 g | energia: 583 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 17 g / 6,2 g |
| szénhidrát: 78 g | cukor: 3 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 3 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 0 g | só: 0,5 g | szénhidrát: 81 g | cukor: 16 g | só: 1,2 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Sajtos párizsi (6,7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Retek | | | Vándor felvágott (6)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Toast sonka (6)  Zsemle (1)  Kaliforniai paprika | | | Teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  Alma | | | Tejszelet (1,3,7,8)  Kifli (1) | | |
| energia: 232 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g | energia: 293 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g | energia: 138 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 192 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g |
| szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 19 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 24 g | cukor: 9 g | só: 0,5 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-49 hét

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 49 hét | **2024.12.07.** | | | **2024.12.08.** | | |  | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Csirkemell sonka (6)  Ráma margarin  Rozskenyér (1) | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| energia: 308 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Magyaros karalábéleves (1,9)  Hentes tokány  Tarhonya (1,3) | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| energia: 625 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 34 g / 9,4 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g |
| szénhidrát: 55 g | cukor: 0 g | só: 2,3 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g |
| Allergének: mustár; glutén; zeller; tojás | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcslé  Kocka sajt (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Retek | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| energia: 253 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-49 hét