|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaKöményes sajt (7)Rama margarinRozskenyér (1) | Citromos teaKrémtúró (7)Teljes kiőrlésű kenyér (1) | Tej (7)Főtt virsli (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Citromos teaCitromos teaKenőmájas (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 húsZöldborsófőzelék (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 margarinRozskenyér (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 tokányTarhonya (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** | GyümölcsléKocka 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