|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 50. hét | **2024.12.09.** | **2024.12.10.** | **2024.12.11.** | **2024.12.12.** | **2024.12.13.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Magyaros vajkrémTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Citromos teaFőtt tojás reszelve (3)Rama margarinRozskenyér (1)Pritamin paprika | Kakaó (7)Vajas pogácsa (1,3,7) | Tej (7)Főtt virsli (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Citromos teaTrappista sajt (7)Flóra margarinKorpás zsemle (1)Zöldpaprika |
| energia:302 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:15 g / 7,4 g | energia:299 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 2,5 g | energia:392 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:15 g / 5 g | energia:342 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,4 g | energia:322 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:13 g / 6,3 g |
| szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:0,7 g | szénhidrát:51 g | cukor:11 g | só:0,8 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2,8 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:1,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)Vagdalt szelet (1,3)Zöldbabfőzelék (1) | Májgombócleves (1,3,9)Gombapaprikás (1,7)Copfocska tészta (1,3) | Zellerleves (1,9)Székelykáposzta (1,7) | Zöldborsóleves (1,9)Sült csirkecombTört burgonyaCsemege uborka | Gulyásleves (9)Túrós tészta (1,3,7) |
| energia:476 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:25 g / 5,9 g | energia:480 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:18 g / 3,5 g | energia:486 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:29 g / 8,4 g | energia:438 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,1 g | energia:565 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:24 g / 7,7 g |
| szénhidrát:43 g | cukor:2 g | só:2,8 g | szénhidrát:60 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:37 g | cukor:0 g | só:3,6 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén; tojás; zeller | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | Allergének: mustár; zeller; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | GyümölcsléGépsonka (6)Rama margarinFélbarna kenyér | Gyümölcsjoghurt (7)Kifli (1) | Húskenyér (6)Szezámmagos zsemle (1,11)Paradicsom | Sonkás pizza (1,3,6,7)Mandarin | Zöldséges csirkemellsonka (6,7)Félbarna kenyér (1)Alma |
| energia:301 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:10 g / 2,6 g | energia:224 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 2,1 g | energia:217 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,7 g | energia:258 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g | energia:246 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,7 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,6 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1 g | szénhidrát:19 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,5 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; zeller |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-50 hét

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 50 hét | **2024.12.14.** | **2024.12.15.** |  |  |  |
| **Tízórai** | Tej (7)Szerencse szelet (6)Ráma margarinRozskenyér (1) |  |  |  |  |
| energia:246 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:10 g / 2,9 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:32 g | cukor:0 g | só:0,7 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: szója; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Zöldséges tarhonyaleves (1,3)Temesvári sertés tokány (1,7)Gőzölt rizs |  |  |  |  |
| energia:535 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:19 g / 4,3 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:68 g | cukor:0 g | só:0,9 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; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | GyümölcsléTömlős sajt (7)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Retek |  |  |  |  |
| energia:268 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,3 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:37 g | cukor:8 g | só:1 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 : 2024-50 hét