|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 50. hét | **2024.12.09.** | | | **2024.12.10.** | | | **2024.12.11.** | | | **2024.12.12.** | | | **2024.12.13.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Magyaros vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Főtt tojás reszelve (3)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Pritamin paprika | | | Kakaó (7)  Vajas pogácsa (1,3,7) | | | Tej (7)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Citromos tea  Trappista sajt (7)  Flóra margarin  Korpás 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 csirkecomb  Tört burgonya  Csemege 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** | Gyümölcslé  Gépsonka (6)  Rama margarin  Félbarna 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 margarin  Rozskenyér (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** | Gyümölcslé  Tömlős 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