|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. hét iskola-óvod | **2023.09.04.** | **2023.09.05.** | **2023.09.06.** | **2023.09.07.** | **2023.09.08.** |
| **Tízórai** | tejeskávé (7,8)magyaros vajkrémkifli (1)uborka | tej (7)párizsi felvágott (6)félbarna kenyér (1)ráma margarinzöldpaprika | citromos teasajtkrém (7)vágott zsemle (1) | citromos teafőtt szafaládé (6)mustár (10)félbarna kenyér (1) | citromos teatojáskrém (3,10)magvas zsemle (1,11)uborka |
| energia:322 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:344 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:16 g / 4,2 g | energia:291 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g | energia:328 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,8 g | energia:274 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,2 g |
| szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:0,9 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:42 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:2,7 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1,4 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás; mustár |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Lebbencs leves    (1,3)sertés pörkölttökfőzelék (1,7) | Pirított tésztaleves (1,3,9)csirkemell rizottó (7)szilvabefőtt | Magyaros karfiolleves (1,9)zúza pörkölttészta köret (1,3) | Rántott leves pirított tésztával (1,3)töltött káposzta (1)paradicsomos apróval (1,7) | Zöldséges gulyásleves (9)tejbedara (1,7)kakaó szórat |
| energia:472 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:28 g / 7,7 g | energia:499 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:13 g / 3,2 g | energia:429 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,2 g | energia:479 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:29 g / 8,2 g | energia:516 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,8 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:64 g | cukor:2 g | só:2,1 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:37 g | cukor:0 g | só:2,6 g | szénhidrát:71 g | cukor:19 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | gyümölcs lényári turista felvágottrozskenyér (1) | túró rudi (7,8)korpás kifli (1) | húskenyér (6)teavaj (7)teljes kiőrlésű kenyér (1)kaliforniai paprika | gyümölcs joghurt (7)korpás kifli (1) | baromfi gépsonkaflóra margarinfélbarna kenyér (1) |
| energia:314 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,6 g | energia:278 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 4,2 g | energia:327 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:18 g / 7,6 g | energia:230 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:243 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:2,2 g | szénhidrát:41 g | cukor:15 g | só:0,6 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:0,9 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,6 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-36 hét