|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 38. hét | **2023.09.18.** | **2023.09.19.** | **2023.09.20.** | **2023.09.21.** | **2023.09.22.** |
| **Tízórai** | tejeskávé (7,8)teavaj (7)rozskenyér (1)uborka | kakaó (7)pulyka sonkaszezámmagos zsemle (1,11)paradicsom | citromos teabundás zsemle (1,3)uborka | tejeskávé (7,8)sajtos baromfi párizsi (6,7)korpás zsemle (1) | tej (7)csirkemell sonkaflóra margarinfélbarna kenyér (1) |
| energia:327 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:359 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:6 g / 2,1 g | energia:213 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:354 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,3 g | energia:280 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,1 g |
| szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:56 g | cukor:10 g | só:2,2 g | szénhidrát:27 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1,7 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:2,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: mustár; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Karalábéleves (1,9)rántott hal (1,3,4)párolt rizs | Magyaros burgonyaleves (1)sertés pörköltkuszkuszcsemege uborka | Sertés raguleves (9)gránátos kocka (1,3) | Pirított tésztaleves (1,3)lucskos káposzta(1,7) | Palócleves (1,7)kakaó csiga (1,3,7) |
| energia:529 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:16 g / 2 g | energia:589 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:29 g / 6,8 g | energia:527 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:21 g / 4,8 g | energia:459 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:21 g / 5,3 g | energia:480 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:18 g / 6,3 g |
| szénhidrát:73 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:60 g | cukor:0 g | só:3,1 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:47 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:60 g | cukor:14 g | só:0,5 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | Allergének: mustár; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | gyümölcs lépizza kifli (1,3,7) | túró rudi (7,8)kifli (1) | gyümölcs joghurt (7)korpás kifli (1) | házi húskrém margarinnalfélbarna kenyér (1)alma | szárnyas májkrém (6)rozskenyér (1)zöldpaprika |
| energia:184 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,1 g | energia:272 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:230 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:229 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,5 g | energia:194 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,2 g |
| szénhidrát:28 g | cukor:8 g | só:0,5 g | szénhidrát:42 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:0,9 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:0,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: mustár; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-38 hét