|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 sonka  szezámmagos zsemle (1,11)  paradicsom | | | citromos tea  bundás zsemle (1,3)  uborka | | | tejeskávé (7,8)  sajtos baromfi párizsi (6,7)  korpás zsemle (1) | | | tej (7)  csirkemell sonka  flóra margarin  félbarna 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 pörkölt  kuszkusz  csemege 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 lé  pizza kifli (1,3,7) | | | túró rudi (7,8)  kifli (1) | | | gyümölcs joghurt (7)  korpás kifli (1) | | | házi húskrém margarinnal  félbarna 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