|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 47. hét | **2023.11.20.** | | | **2023.11.21.** | | | **2023.11.22.** | | | **2023.11.23.** | | | **2023.11.24.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (7)  teavaj (7)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | citromos tea  főtt tojás (3)  flóra margarin  félbarna kenyér (1)  paradicsom | | | citromos tea  főtt virsli (6)  ketchup  zsemle (1) | | | tejeskávé (7,8)  briós (1,3,7) | | | citromos tea  pulykasonka (6)  ráma margarin  félbarna kenyér (1)  uborka | | |
| energia: 295 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g | energia: 280 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g | energia: 340 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g | energia: 324 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g | energia: 284 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g |
| szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 43 g | cukor: 11 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: zeller; csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves (1)  sertéspörkölt  zöldbabfőzelék (1) | | | Karfiolleves (1,9)  milánói makaróni (1,3,7) | | | Burgonyaleves (1)  zöldborsós sertésragu (1)  párolt rizs  csemege uborka | | | Fokhagymakrémleves (1, 7)  rántott sertésszelet (1,3)  burgonyapüré (7)  almabefőtt | | | Frankfurti leves (1,6,7)  dejós metélt (1,3) | | |
| energia: 541 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 31 g / 8 g | energia: 528 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g | energia: 554 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g | energia: 624 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g | energia: 520 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 23 g / 5,4 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 0 g | só: 2,8 g | szénhidrát: 58 g | cukor: 0 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 3 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 12 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | | |
| **Uzsonna** | gyümölcslé  sonkás pizza (1,7) | | | csirkemellsonka  korpás kifli (1) | | | sajtkrém (7)  korpás kifli (1)  retek | | | zalai felvágott (6)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  zöldpaprika | | | trappista sajt (7)  magvas zsemle (1,11) | | |
| energia: 252 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g | energia: 191 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g | energia: 191 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g | energia: 153 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g | energia: 288 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 16 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | |
| Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |

Nutricomp Étrend 5.10 Étlap: 2023. 47. hét