|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.48. hét | **2023.11.27.** | **2023.11.28.** | **2023.11.29.** | **2023.11.30.** | **2023.12.01.** |
| **Tízórai** | tejeskávé (7,8)magyaros vajkrémkifli (1)uborka | citromos teapárizsi felvágott (6)félbarna kenyér (1)zöldpaprika | Citromos teasajtkrém (7)vágott zsemle (1)uborka | kakaó (7)főtt szafaládé (6)mustár (10)félbarna kenyér (1) | citromos teatojáskrém (3,10)magvas zsemle (1,11)retek |
| energia:284 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,3 g | energia:262 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,8 g | energia:254 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,6 g | energia:393 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,2 g | energia:295 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,7 g |
| szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:0,9 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,7 g | szénhidrát:44 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:48 g | cukor:10 g | só:2,5 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás; mustár |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)vagdalt szelet (1,3)tökfőzelék (1,7) | Gyümölcsleves (1,7)tarhonyás hús (1,3) | Zöldborsóleves (1,9)sztrogonoff csirkemell csíkok (1,7)gőzölt rizs | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)sült csirkecombtört burgonyaőszibarackbefőtt | Káposztás bableves (1)morzsás nudli barack ízzel (1,3) |
| energia:456 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,8 g | energia:569 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,4 g | energia:476 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:15 g / 3,2 g | energia:418 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,2 g | energia:635 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 5,1 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:64 g | cukor:9 g | só:0,9 g | szénhidrát:60 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:49 g | cukor:3 g | só:0,8 g | szénhidrát:103 g | cukor:10 g | só:2,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz |
| **Uzsonna** | gyümölcslédiák csemege rozskenyér (1) | túró rudi (7,8)korpás kifli (1) | baromfi gépsonka (6)ráma margarinteljes kiőrlésű kenyér (1) | padlizsánkrém (3,10)korpás kifli (19 | citromos teasonkaszalámi (6)félbarna kenyér (1) |
| energia:309 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:278 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 4,2 g | energia:206 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,4 g | energia:184 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:7 g / 0,8 g | energia:252 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,6 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:1,8 g | szénhidrát:41 g | cukor:15 g | só:0,6 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:2,6 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár; tojás | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-48 hét