|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.48. hét | **2023.11.27.** | | | **2023.11.28.** | | | **2023.11.29.** | | | **2023.11.30.** | | | **2023.12.01.** | | |
| **Tízórai** | tejeskávé (7,8)  magyaros vajkrém  kifli (1)  uborka | | | citromos tea  párizsi felvágott (6)  félbarna kenyér (1)  zöldpaprika | | | Citromos tea  sajtkrém (7)  vágott zsemle (1)  uborka | | | kakaó (7)  főtt szafaládé (6)  mustár (10)  félbarna kenyér (1) | | | citromos tea  tojáskrém (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 csirkecomb  tört burgonya  őszibarackbefőtt | | | 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** | gyümölcslé  diák csemege  rozskenyér (1) | | | túró rudi (7,8)  korpás kifli (1) | | | baromfi gépsonka (6)  ráma margarin  teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | padlizsánkrém (3,10)  korpás kifli (19 | | | citromos tea  sonkaszalámi (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