|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.10. hét | **2024.03.04.** | | | **2024.03.05.** | | | **2024.03.06.** | | | **2024.03.07.** | | | **2024.03.08.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Főtt tojás (3)  Flóra margarin  Korpás zsemle (1)  Retek | | | Tejeskávé (7,8)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Körözött (7)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Párizsi felvágott (6)  Rozskenyér (1)  uborka | | | Tej (7)  Sárgabarack dzsem  Ráma margarin  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 275 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 10 g / 2,1 g | energia: 407 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g | energia: 202 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g | energia: 300 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g | energia: 296 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 10 g | só: 2,5 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 11 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)  Sült virsli (6)  Zöldbabfőzelék (1,7) | | | Magyaros zellerleves (1,9)  Székelykáposzta (1,7) | | | Gyümölcsleves (1,7)  Tarhonyás hús (1,3) | | | Köménymagleves (1,3)  Töltött káposzta kukoricadarával | | | Zöldborsó leves (1,9)  Temesvári sertés tokány (1,7)  Párolt rizs | | |
| energia: 444 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g | energia: 345 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7,3 g | energia: 569 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g | energia: 563 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 32 g / 8,7 g | energia: 517 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 19 g / 4,3 g |
| szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 17 g | cukor: 0 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 9 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 47 g | cukor: 0 g | só: 4,2 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcs lé  Kocka sajt (7)  Kifli (1) | | | Házi húskrém margarinnal  Félbarna kenyér (1)  Alma | | | Csirkemell csemege (6)  Ráma margarin  Szezámmagos zsemle (1,11)  Retek | | | Gyümölcs lé  Baromfi kenőmájas (6)  Félbarna kenyér (1) | | | Gépsonka (6)  Zsemle (1)  Uborka | | |
| energia: 237 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g | energia: 229 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g | energia: 370 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 19 g / 6 g | energia: 328 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g | energia: 229 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 2,4 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-10. hét