|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.13. hét | **2024.03.25.** | **2024.03.26.** | **2024.03.27.** | **2024.03.28.** | **2024.03.29.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Baromfi felvágott (6)Rozskenyér (1)Uborka | Tejeskávé (7,8)Teavaj (7)Korpás kifli (1) | Sajtkrém (7)Zsemle (1) | Kakaó (7)Vajkrém Rozskenyér (1)Alma | Tej (7)Főtt tojás (3)Félbarna kenyér (1)Zöldpaprika |
| energia:299 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,6 g | energia:394 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:19 g / 9 g | energia:248 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g | energia:360 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,5 g | energia:263 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:8 g / 3 g |
| szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:45 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:52 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (1,3,9)Sült párizsi (6)Zöldbabfőzelék (1,7) | Almaleves (1,7)Borsos tokányPárolt rizs | Zellerleves (1,9)Bolognai spagetti (1,3,7) | Brokkolikrémleves (1,7)Pirított csirkemájTört burgonyaCsemege uborka | Gyöngybableves (1,3,9)Túrós csusza tepertővel (1,3,7) |
| energia:392 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:21 g / 4,5 g | energia:493 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:19 g / 5,5 g | energia:491 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:17 g / 5 g | energia:430 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:15 g / 3,7 g | energia:516 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:15 g / 4,4 g |
| szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:61 g | cukor:4 g | só:0,6 g | szénhidrát:58 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:69 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: mustár; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Rama margarinFélbarna kenyér (1)Alma | Pulyka párizsi (6)Félbarna kenyér (1)Retek | Kenőmájas (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Túró rudi (7)Kifli (1) | Pulykasonka (6)Rozskenyér (1) |
| energia:217 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,3 g | energia:239 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g | energia:284 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:14 g / 6,4 g | energia:272 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:183 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,5 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:42 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,6 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |

NutriComp Étrend 5.10. 2024. 13. hét