|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.14. hét | **2024.04.01.** | **2024.04.02.** | **2024.04.03.** | **2024.04.04.** | **2024.04.05.** |
| **Tízórai** | Ünnep | Tej (7)Házi halkrém (4)Félbarna kenyér (1)Uborka | Baromfi párizsi (6)Rozskenyér (1)Paradicsom | GyümölcsléKockasajt (7)Zsemle (1)Zöldpaprika | Tejeskávé (7,8)Rama margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka |
| energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:251 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,8 g | energia:240 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:270 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:7 g / 4,2 g | energia:301 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,5 g |
| szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:43 g | cukor:8 g | só:1,5 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:0,8 g |
| Allergének:  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Ünnep | Karfiolleves (1,9)Budapest sertésraguPárolt rizs | Karalábéleves (1)Tejfölös hús (1,7)Copfocska tészta (1,3) | Tarhonyaleves (1,3)Pulya apróZöldbabfőzelék (1,7) | Zöldborsóleves (1,3)Gránátos kocka (1,3) |
| energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:524 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:24 g / 5,6 g | energia:487 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,1 g | energia:447 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:23 g / 4,8 g | energia:443 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:11 g / 1,4 g |
| szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:56 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:69 g | cukor:0 g | só:1 g |
| Allergének:  | Allergének: zeller; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Ünnep | Sonkás szelet (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1) | Vaníliás túrókrém (7)Kifli (1) | Padlizsánkrém (3)Rozskenyér (1) | Gyümölcsjoghurt (7)Kifli (1) |
| energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:236 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:407 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:14 g / 7,7 g | energia:185 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:6 g / 0,7 g | energia:224 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 2,1 g |
| szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:48 g | cukor:19 g | só:0,7 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:0,6 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1 g |
| Allergének:  | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024.14. hét