|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | Gyümölcslé  Kockasajt (7)  Zsemle (1)  Zöldpaprika | | | Tejeskávé (7,8)  Rama margarin  Teljes 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 sertésragu  Párolt rizs | | | Karalábéleves (1)  Tejfölös hús (1,7)  Copfocska tészta (1,3) | | | Tarhonyaleves (1,3)  Pulya apró  Zöldbabfőzelék (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 margarin  Teljes 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