|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 15. hét | **2024.04.08.** | **2024.04.09.** | **2024.04.10.** | **2024.04.11.** | **2024.04.12.** |
| **Tízórai** | Citromos teaKockasajt (7)Félbarna kenyér (1) | Tejeskávé (7,8)Pulykasonka (6)Rozskenyér (1) | Citromos teaFőtt tojás (3)Rama margarinRozskenyér (1)Uborka | Tej (7)Metélőhagymás vajkrémSzezámmagos zsemle (1,11)Zöldpaprika | Tej (7)Bundás zsemle (1,3) |
| energia:248 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:7 g / 4,2 g | energia:306 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,7 g | energia:293 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 2,5 g | energia:321 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,6 g | energia:229 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:12 g / 2,9 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,6 g | szénhidrát:49 g | cukor:10 g | só:1,9 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:0,7 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:22 g | cukor:0 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Ebéd** | Karfiolleves (1,9)Rántott hal (1,3,4)Párolt rizs | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)Székelykáposzta (1,7) | Lebbencsleves (1,3)Rakott brokkoli (7) | Reszelt tésztaleves (1,3)Tarhonyás hús (1,3)Csemege uborka | Frankfurti leves (1,6,7)Mákos tészta (1,3) |
| energia:525 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:16 g / 2 g | energia:334 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,5 g | energia:406 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:11 g / 2,3 g | energia:568 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:26 g / 6,7 g | energia:627 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:27 g / 7,5 g |
| szénhidrát:72 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:13 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:54 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:73 g | cukor:14 g | só:2 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt |
| **Uzsonna** | IvóléPárizsi felvágott (6)Rama margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Retek | Pápai farmer felvágott (6)Vágott zsemle (1)Uborka | Vaníliás túrókrém (7)Kifli (1) | Szárnyas májkrém (6)Félbarna kenyér (1) | Sonkakrém margarinnal (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Alma |
| energia:327 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:16 g / 4,7 g | energia:385 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:22 g / 8,9 g | energia:407 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:14 g / 7,7 g | energia:190 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,3 g | energia:218 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,4 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,9 g | szénhidrát:48 g | cukor:19 g | só:0,7 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:0,9 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár |
| Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-15. hét