|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 16. hét | **2024.04.15.** | **2024.04.16.** | **2024.04.17.** | **2024.04.18.** | **2024.04.19.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Fonott kalács (1,3,7) | Óvári sajt (7)Flóra margarinKorpás kifli (1) | Citromos teaBaromfi gépsonka (6)Rozskenyér (1)Uborka | Citromos teaFőtt virsli (6)Mustár (10)Rozskenyér (1) | Citromos teaTojáskrém (3,10)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,7 g | energia:249 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:10 g / 4,4 g | energia:253 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,3 g | energia:321 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:254 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,8 g |
| szénhidrát:51 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:2,3 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; mustár; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Rizsleves kelbimbóval (9)Sült virsli (6)Szemes babfőzelék (1,7) | Almaleves (1,7)Pulykamell rizottó (7) | Karalábéleves (1,3)Vadas sertéscomb (1,7,10)Olasz csavart tészta (1,3) | Brokkolikrémleves (1,7)Sült csirkecombSárgarépás rizs | Zöldséges gulyásleves (9)Tejberizs (7)Kakaó szórat |
| energia:458 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:26 g / 6,2 g | energia:519 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:26 g / 8,9 g | energia:636 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:29 g / 7,8 g | energia:393 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 3,6 g | energia:518 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,6 g |
| szénhidrát:39 g | cukor:2 g | só:1,8 g | szénhidrát:50 g | cukor:4 g | só:0,8 g | szénhidrát:70 g | cukor:5 g | só:1,8 g | szénhidrát:42 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:73 g | cukor:19 g | só:0,7 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: glutén |
| **Uzsonna** | Teavaj (7)Szezámmagos zsemle (1,11)Alma | Müzli szelet (7,8)Banán | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Tej (7)Teavaj (7)Félbarna kenyér (1)Zöldpaprika | Diákcsemege (6)Zsemle (1)Paradicsom |
| energia:284 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:10 g / 4 g | energia:238 Kcal | fehérje:3 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,3 g | energia:212 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:270 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,6 g | energia:295 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,4 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:45 g | cukor:4 g | só:0,1 g | szénhidrát:29 g | cukor:15 g | só:0,4 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | Allergének:  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-16. hét