|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.  2. hét | **2024.01.08.** | | | **2024.01.09.** | | | **2024.01.10.** | | | **2024.01.11.** | | | **2024.01.12.** | | |
| **Tízórai** | tej (7)  magyaros vajkrém  teljes kiőrlésű kenyér (1)  paradicsom | | | citromos tea  tojáskrém (1,10)  rozskenyér (1)  uborka | | | tejeskávé (7,8)  briós (1,3,7) | | | tej (7)  zala felvágott (6)  korpás zsemle (1)  uborka | | | citromos tea  natúr sajtkrém (7)  rozskenyér (1)  paradicsom | | |
| energia: 267 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g | energia: 226 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g | energia: 324 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g | energia: 314 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g | energia: 278 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g |
| szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Burgonyaleves (1)  sült párizsi (6)  zöldborsófőzelék (1,7) | | | Zellerleve (1,9)  hentes tokány  tarhonya (1,3) | | | Palócleves (1,7)  mákos metélt (1,3) | | | Köménymagleves (1)  levesgyönggyel  töltött káposzta  paradicsomos apróval (1) | | | Zöldborsóleves (1,9)  vagdalt szelet (1,3)  burgonyafőzelék (1,7) | | |
| energia: 470 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g | energia: 541 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 27 g / 6,7 g | energia: 660 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g | energia: 460 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g | energia: 489 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g |
| szénhidrát: 48 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 53 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 76 g | cukor: 14 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 2,4 g | szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: mustár; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | turista felvágott  félbarna kenyér (1)  alma | | | gyümölcs joghurt (7)  gabonapehely (1,7) | | | citromos tea  baromfi párizsi (6)  rozskenyér (1)  kaliforniai paprika | | | mogyorókrém (7,8  félbarna kenyér (1) | | | gyümölcslé  csirkemell sonka (6)  flóra margarin  kifli (1) | | |
| energia: 309 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g | energia: 311 Kcal | fehérje: 6 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g | energia: 285 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g | energia: 397 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 16 g / 3 g | energia: 261 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g |
| szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 23 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 40 g | cukor: 10 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 24 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10.Étlap: 2024-2 hét