|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.2. hét | **2024.01.08.** | **2024.01.09.** | **2024.01.10.** | **2024.01.11.** | **2024.01.12.** |
| **Tízórai** | tej (7)magyaros vajkrémteljes kiőrlésű kenyér (1)paradicsom | citromos teatojáskrém (1,10)rozskenyér (1)uborka | tejeskávé (7,8)briós (1,3,7) | tej (7)zala felvágott (6)korpás zsemle (1)uborka | citromos teanatúr 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 tokánytarhonya (1,3) | Palócleves (1,7)mákos metélt (1,3) | Köménymagleves (1)levesgyönggyeltöltött káposztaparadicsomos 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 felvágottfélbarna kenyér (1)alma | gyümölcs joghurt (7)gabonapehely (1,7) | citromos teabaromfi párizsi (6)rozskenyér (1)kaliforniai paprika | mogyorókrém (7,8félbarna kenyér (1) | gyümölcslécsirkemell sonka (6)flóra margarinkifli (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