|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 23. hét | **2024.06.03.** | **2024.06.04.** | **2024.06.05.** | **2024.06.06.** | **2024.06.07.** |
| **Tízórai** | Citromos teaKöményes sajt (7)Rama margarinMagvas rozsos zsemle (1,11)Uborka | Citromos teaTojásrántotta (3)Rozskenyér (1)Retek | GyümölcsléFőtt virsli (6)KetchupKorpás kifli (1)Paradicsom | Tejeskávé (7,8)Briós (1,3) | Tej (7)Zala felvágott (6)Félbarna kenyér (1)Uborka |
| energia:291 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:10 g / 3,1 g | energia:277 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,7 g | energia:260 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,7 g | energia:324 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,2 g | energia:317 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,4 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:0,9 g | szénhidrát:26 g | cukor:8 g | só:2 g | szénhidrát:54 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,4 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; csillagfürt |
| **Ebéd** | Almaleves (1,7)Tarhonyás hús (1,3) | Zöldborsóleves (1,3,9)Bakonyi tokány (1,7)Olasz csavart (1,3) | Babgulyás (1,3,9)Tejbedara (1,7)Fahéj szórat | Köménymagleves (1,3)Töltött káposzta (7)paradicsomos apróval (1) | Tarhonyaleves (1,3)Vagdalt szelet (1,3)Finomfőzelék (1,7) |
| energia:547 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,4 g | energia:663 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:33 g / 9 g | energia:597 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:17 g / 6,1 g | energia:432 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:27 g / 7,6 g | energia:501 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,2 g |
| szénhidrát:58 g | cukor:4 g | só:0,9 g | szénhidrát:63 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:84 g | cukor:19 g | só:1,2 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,4 g | szénhidrát:49 g | cukor:0 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Sajtos baromfi párizsi (6,7)Félbarna kenyér (1) | Gyümölcsjoghurt (7)Kifli (1) | Epres túrókrém (7)Félbarna kenyér (1) | Szárnyas májkrém (6)Rozskenyér (1)Kaliforniai paprika | GyümölcsléTrappista sajt (7)Magvas rozsos zsemle (1,11) |
| energia:235 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g | energia:164 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:209 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:198 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,2 g | energia:241 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g |
| szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:27 g | cukor:8 g | só:0,7 g | szénhidrát:34 g | cukor:7 g | só:1 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:28 g | cukor:8 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 23. hét