|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 23. hét | **2024.06.03.** | | | **2024.06.04.** | | | **2024.06.05.** | | | **2024.06.06.** | | | **2024.06.07.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Köményes sajt (7)  Rama margarin  Magvas rozsos zsemle (1,11)  Uborka | | | Citromos tea  Tojásrántotta (3)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Gyümölcslé  Főtt virsli (6)  Ketchup  Korpás 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 | | | Gyümölcslé  Trappista 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