|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 24. hét | **2024.06.10.** | **2024.06.11.** | **2024.06.12.** | **2024.06.13.** | **2024.06.14.** |
| **Tízórai** | Tejeskávé (7,8)Fatörzs kifli (1,3,7) | Tej (7)Szerencse szelet (6)Rama margarinKorpás zsemle (1) | Citromos teaSajtkrém (7)Rozskenyér (1)Retek | Tej (7)Főtt szafaládé (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Tej (7)Tojáskrém (3,10)Szezámmagos zsemle (1,11)Újhagyma |
| energia:359 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,6 g | energia:364 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:20 g / 6,5 g | energia:276 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,3 g | energia:342 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,4 g | energia:352 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:13 g / 3,9 g |
| szénhidrát:60 g | cukor:21 g | só:0,7 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2,8 g | szénhidrát:44 g | cukor:0 g | só:1,9 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás; mustár |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,9)Rántott hal (1,3,4)Párolt rizsCsemege uborka | Zöldséges gombaleves (1,9)Tejfölös hús (1,7)Orsó tészta (1,3) | Alföldi gulyásleves (1,3)Túrós csusza tepertővel (1,3,7) | Lebbencsleves (1,3)Debreceni tokány (6)BulgurVegyes vágott savanyúság | Húsleves epercsíkkal (1,3,9)Vagdalt szelet (1,3)Joghurtos tökfőzelék (1,7) |
| energia:554 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:16 g / 2 g | energia:567 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:28 g / 7,7 g | energia:578 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:21 g / 6,5 g | energia:580 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:30 g / 7,7 g | energia:432 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:23 g / 6,8 g |
| szénhidrát:78 g | cukor:3 g | só:2 g | szénhidrát:54 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:69 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:59 g | cukor:1 g | só:2,6 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:1,2 g |
| Allergének: mustár; zeller; glutén; hal; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)Rozskenyér (1)Póréhagyma | Müzli szelet (5,7,8)Alma | Teavaj (7)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Zöldpaprika | Sonkakrém (6, 10)Korpás kifli (1)Uborka | GyümölcsléSonkás pizza (1,3,7) |
| energia:280 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:168 Kcal | fehérje:2 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,3 g | energia:274 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:16 g / 7,8 g | energia:191 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,4 g | energia:252 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g |
| szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:28 g | cukor:4 g | só:0 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,6 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén | Allergének:  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024.24. hét