|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 37. hét | **2024.09.09.** | | | **2024.09.10.** | | | **2024.09.11.** | | | **2024.09.12.** | | | **2024.09.13.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Teavaj (7)  Főtt tojás (3)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Kakaó (7)  Rama margarin  Fonott kalács (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Ketchup  Korpás kifli (1) | | | Tejeskávé (7,8)  Kapros túrókrém (7)  Zsemle (1) | | | Tej (7)  Pizza sonka (6)  Rama margarin  Félbarna kenyér (1) | | |
| energia: 327 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g | energia: 375 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g | energia: 256 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g | energia: 320 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g | energia: 300 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g |
| szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 25 g | cukor: 10 g | só: 2 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 10 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 2,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)  Sertés pörkölt  Finomfőzelék (1,7) | | | Hamis gulyásleves (9)  Édes-savanyú csirkemell  Párolt rizs | | | Nyírségi gombócleves (1,3,7,9)  Fahéjas nudli barack ízzel (1,3) | | | Gyümölcsleves (1,7)  Sóban sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Hentes tokány  Tarhonya (1,3) | | |
| energia: 516 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 28 g / 7,2 g | energia: 477 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 635 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g | energia: 433 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3 g | energia: 494 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 19 g / 5,4 g |
| szénhidrát: 43 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 63 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 100 g | cukor: 10 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 9 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 53 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Uzsonna** | Olasz felvágott (6)  Vágott zsemle (1) | | | Sonkakrém margarinnal (6)  Korpás kifli (1)  Zöldpaprika | | | Kockasajt (7)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | | Teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)  Alma | | | Magyaros vajkrém  Magvas zsemle (1,11)  Zöldpaprika | | |
| energia: 248 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g | energia: 193 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g | energia: 183 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 220 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g |
| szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 23 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 37. hét