|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarinFonott kalács (1,3,7) | Citromos teaFőtt virsli (6)KetchupKorpás kifli (1) | Tejeskávé (7,8)Kapros túrókrém (7)Zsemle (1) | Tej (7)Pizza sonka (6)Rama margarinFélbarna 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 pörköltFinomfőzelék (1,7) | Hamis gulyásleves (9)Édes-savanyú csirkemellPárolt rizs | Nyírségi gombócleves (1,3,7,9)Fahéjas nudli barack ízzel (1,3) | Gyümölcsleves (1,7)Sóban sült csirkecombRizi-bizi | Brokkolikrémleves (1,7)Hentes tokányTarhonya (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