|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 38. hét | **2024.09.16.** | **2024.09.17.** | **2024.09.18.** | **2024.09.19.** | **2024.09.20.** |
| **Tízórai** | Tejeskávé (7,8)Teavaj (7)Rozskenyér (1)Uborka | Kakaó (7)Pulyka sonka (6)Szezámmagos zsemle (1,11)Paradicsom | Citromos teaBundás zsemle sütőben sütve (1,3)Uborka | Tejeskávé (7,8)Sajtos baromfi párizsi (6,7)Korpás zsemle (1) | Tej (7)Csirkemell sonka (6)Flóra margarinFélbarna kenyér (1) |
| energia:327 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:359 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:6 g / 2,1 g | energia:213 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:384 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 6 g | energia:292 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,8 g |
| szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:56 g | cukor:10 g | só:2,2 g | szénhidrát:27 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:44 g | cukor:10 g | só:2,1 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:2,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Karalábéleves (1,9)Szezámmagos rántott csirkemell (1,3,11)Párolt rizs | Sertésragu leves (9)Gránátos kocka (1,3) | Magyaros burgonyaleves (1)Bácskai rizses húsCsemege uborka | Reszelt tésztaleves (1,3)Lucskos káposztafőzelék pulyka apróval (1,7) | Palócleves (1,7)Kakaós csiga (1,3,7) |
| energia:549 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,1 g | energia:527 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:21 g / 4,8 g | energia:542 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,2 g | energia:459 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:21 g / 5,3 g | energia:480 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:18 g / 6,3 g |
| szénhidrát:73 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:63 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:47 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:60 g | cukor:14 g | só:0,5 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: mustár; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | GyümölcsléSonkás pizza (1,3,7) | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Gyümölcs joghurt (7)Korpás kifli (1) | Házi húskrém margarinnalFélbarna kenyér (1)Alma | Szárnyas májkrém (6)Rozskenyér (1)Zöldpaprika |
| energia:252 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g | energia:214 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,1 g | energia:230 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:4 g / 2 g | energia:229 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,5 g | energia:194 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,2 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:0,8 g | szénhidrát:29 g | cukor:15 g | só:0,3 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:0,9 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:0,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 38. hét