|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  Bundás zsemle sütőben sütve (1,3)  Uborka | | | Tejeskávé (7,8)  Sajtos baromfi párizsi (6,7)  Korpás zsemle (1) | | | Tej (7)  Csirkemell sonka (6)  Flóra margarin  Félbarna 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 hús  Csemege 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** | Gyümölcslé  Sonkás pizza (1,3,7) | | | Túró rudi (7,8)  Kifli (1) | | | Gyümölcs joghurt (7)  Korpás kifli (1) | | | Házi húskrém margarinnal  Félbarna 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