|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 39. hét | **2024.09.23.** | **2024.09.24.** | **2024.09.25.** | **2024.09.26.** | **2024.09.27.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Briós (1,3,7) | Citromos teaTojásrántotta (3)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Tej (7)Zala felvágott (6)Delma margarinKifli (1)Zöldpaprika | Citromos teaKörözött (7)Magvas zsemle (1,11)Zöldpaprika | Tejeskávé (7,8)VajkrémFélbarna kenyér (1)Kaliforniai paprika |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,5 g | energia:271 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,7 g | energia:297 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:258 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:3 g / 1 g | energia:375 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:15 g / 7,2 g |
| szénhidrát:52 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:49 g | cukor:10 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Lebbencsleves (1,3)Sült párizsi (1,6)Zöldborsófőzelék (1,7) | Zöldbableves (1,9)Pirított csirkemáj Párolt rizsCsemege uborka | Vaníliás almaleves (1,7)Tarhonyás hús (1,3) | Fokhagymakrémleves (1,7)levesgyöngy Majoránnás csirkecombTört burgonya | Káposztás bableves (1,6)Mákos metélt (1,3) |
| energia:482 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:20 g / 3,9 g | energia:434 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,2 g | energia:547 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,4 g | energia:472 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:20 g / 4,5 g | energia:620 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,7 g |
| szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:58 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:58 g | cukor:4 g | só:0,9 g | szénhidrát:51 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:79 g | cukor:14 g | só:2,9 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; csillagfürt |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)Rozsos zsemle (1)Uborka | Gyümölcsjoghurt (7)Kifli (1) | Mogyorókrém (7,8)Rozskenyér (1) | Teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)Alma | Baromfi gépsonka (6)Rozskenyér (1) |
| energia:207 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:224 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 2,1 g | energia:262 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:8 g / 1,5 g | energia:255 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:183 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,5 g |
| szénhidrát:13 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1 g | szénhidrát:41 g | cukor:12 g | só:0,9 g | szénhidrát:36 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,6 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 39. hét