|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  Tojásrántotta (3)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Zala felvágott (6)  Delma margarin  Kifli (1)  Zöldpaprika | | | Citromos tea  Körözött (7)  Magvas zsemle (1,11)  Zöldpaprika | | | Tejeskávé (7,8)  Vajkrém  Félbarna 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 rizs  Csemege uborka | | | Vaníliás almaleves (1,7)  Tarhonyás hús (1,3) | | | Fokhagymakrémleves (1,7)  levesgyöngy  Majoránnás csirkecomb  Tört 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