|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 4. hét | **2024.01.22.** | | | **2024.01.23.** | | | **2024.01.24.** | | | **2024.01.25.** | | | **2024.01.26.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Tojásrántotta (3)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Citromos tea  Pulyka párizsi (6)  Flóra margarin  Vágott zsemle (1) | | | Tejeskávé (7,8)  Fatörzs kifli (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | kakaó (7)  Zala felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | |
| energia: 277 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g | energia: 331 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 12 g / 3 g | energia: 359 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g | energia: 328 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 377 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 10 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 60 g | cukor: 21 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Zöldborsóleves (1,9)  Vagdalt szelet (1,3)  Tökfőzelék (1,7) | | | Magyaros karalábéleves (1,9)  Csirkemell rizottó (7)  Őszibarackbefőtt | | | Sertés raguleves (9)  Káposztás kocka (1,3) | | | Fokhagyma krémleves (1,7)  Rántott sertés szelet (1,3)  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Zöldséges gulyásleves (9)  Tejbedara (1,7)  kakaó szórás | | |
| energia: 439 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g | energia: 468 Kcal | fehérje: 30 g | zsír / telített zs.: 12 g / 3 g | energia: 526 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g | energia: 581 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g | energia: 501 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g |
| szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 3 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 3 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 66 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 68 g | cukor: 16 g | só: 0,7 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcsös túrókrém (7)  Kifli (1) | | | Trappista sajt (7)  Ráma margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Alma | | | Gyümölcs lé  Csirkemell sonka (6)  Rozskenyér (1)  Kaliforniai paprika | | | Tej (7)  Házi húskrém margarinnal  Szezámmagos zsemle (1,11)  Uborka | | | Citromos tea  Kenyérlángos (1,7) | | |
| energia: 318 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,6 g | energia: 243 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g | energia: 296 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g | energia: 241 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g |
| szénhidrát: 45 g | cukor: 17 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 8 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 10 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-4 hét