|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 4. hét | **2024.01.22.** | **2024.01.23.** | **2024.01.24.** | **2024.01.25.** | **2024.01.26.** |
| **Tízórai** | Citromos teaTojásrántotta (3)Rozskenyér (1)Retek | Citromos teaPulyka párizsi (6)Flóra margarinVágott zsemle (1) | Tejeskávé (7,8)Fatörzs kifli (1,3,7) | Citromos teaFőtt 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 burgonyaCsemege 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 margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Alma | Gyümölcs léCsirkemell sonka (6)Rozskenyér (1)Kaliforniai paprika | Tej (7)Házi húskrém margarinnalSzezámmagos zsemle (1,11)Uborka | Citromos teaKenyérlángos (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