|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 40. hét | **2024.09.30.** | | | **2024.10.01.** | | | **2024.10.02.** | | | **2024.10.03.** | | | **2024.10.04.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Sajtkrém (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Gabona golyó (1,7) | | | Tej (7)  Főtt tojás (3)  Flóra margarin  Magvas zsemle (1,11)  Paradicsom | | | Citromos tea  Húskenyér (6)  Delma margarin  Kifli (1) | | |
| energia: 269 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g | energia: 323 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 269 Kcal | fehérje: 6 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g | energia: 347 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g | energia: 338 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5 g |
| szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 43 g | cukor: 15 g | só: 1 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 10 g | só: 1,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Húsleves (1,3,9)  Rántott szelet (1,3)  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Tavaszi reszelt tésztaleves (1,3,9)  Vagdalt szelet (1,3)  Tökfőzelék (1,7) | | | Zöldbableves (1,9)  Hentes tokány  Csőtészta (1,3) | | | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)  Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7) | | | Gulyásleves (9)  Tejbegríz (1,7)  Fahéj szórat | | |
| energia: 526 Kcal | fehérje: 34 g | zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g | energia: 449 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g | energia: 480 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 18 g / 4 g | energia: 436 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g | energia: 501 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g |
| szénhidrát: 62 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 53 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 2,4 g | szénhidrát: 69 g | cukor: 16 g | só: 0,7 g |
| Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Vaníliás krémtúró (7)  Kifli (1) | | | Mexikói pizza szelet (1,3,6,7)  Körte | | | Májusi csemege (6,7)  Teavaj (7)  Rozskenyér (1)  Pritamin paprika | | | Pizza sonka (6)  Rama margarin  Félbarna kenyér (1)  Alma | | | Tej (7)  Natúr vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Paradicsom | | |
| energia: 347 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 14 g / 7,6 g | energia: 258 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g | energia: 346 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 20 g / 8,6 g | energia: 272 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g | energia: 267 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g |
| szénhidrát: 35 g | cukor: 19 g | só: 0,4 g | szénhidrát: 40 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 40. hét