|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 40. hét | **2024.09.30.** | **2024.10.01.** | **2024.10.02.** | **2024.10.03.** | **2024.10.04.** |
| **Tízórai** | Citromos teaSajtkrém (7)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Citromos teaFőtt virsli (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Tej (7)Gabona golyó (1,7) | Tej (7)Főtt tojás (3)Flóra margarinMagvas zsemle (1,11)Paradicsom | Citromos teaHúskenyér (6)Delma margarinKifli (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 burgonyaCsemege uborka | Tavaszi reszelt tésztaleves (1,3,9)Vagdalt szelet (1,3)Tökfőzelék (1,7) | Zöldbableves (1,9)Hentes tokányCsőtészta (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 margarinFélbarna kenyér (1)Alma | Tej (7)Natúr vajkrémTeljes 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