|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 43. hét | **2024.10.21.** | **2024.10.22.** | **2024.10.23.** | **2024.10.24.** | **2024.10.25.** |
| **Tízórai** | Citromos teaPulyka sonka (6)Rama margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Tejeskávé (7,8)Briós (1,3,7) | Tej (7)LibazsírTeljes kiőrlésű kenyér (1)Vöröshagyma | Tej (7)Magyaros vajkrémTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Tej (7)Sajtos tavaszi rolád (6,7)Szezámmagos zsemle (1,11)Paradicsom |
| energia:277 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:8 g / 1,7 g | energia:324 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,2 g | energia:466 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:33 g / 10,6 g | energia:302 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:15 g / 7,4 g | energia:293 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:15 g / 6,3 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,7 g | szénhidrát:54 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:24 g | cukor:0 g | só:1,8 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Zöldséges karfiolleves (1,9)Tejfölös hús (1,7)Csőtészta (1,3) | Gulyásleves (9)Tejbegríz (1,7)Fahéj szórat | Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,7)Rántott csirkemell (1,3)Burgonyapüré (7)Alma befőtt | Karalábéleves (1,9)Bolognai spagetti (1,3,7) | Sertésragu leves (9)Paprikás burgonya kolbásszal (6)Csemege uborka |
| energia:483 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,1 g | energia:501 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,6 g | energia:633 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:23 g / 5,6 g | energia:494 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:17 g / 5 g | energia:424 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:21 g / 5,4 g |
| szénhidrát:55 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:69 g | cukor:16 g | só:0,7 g | szénhidrát:75 g | cukor:3 g | só:1,9 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:1,5 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz |
| **Uzsonna** | Túró rudi (7,8)Korpás kifli (1) | Húskenyér (6)Flóra margarinRozskenyér (1)Paradicsom | Gépsonka (6)Korpás zsemle (1)Alma | Pritaminos csirkemell csemege (6)Rama margarinVágott zsemle (1) | Mogyorókrém (7,8)Félbarna kenyér (1) |
| energia:278 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 4,2 g | energia:293 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,5 g | energia:239 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,3 g | energia:283 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:11 g / 2,9 g | energia:397 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:16 g / 3 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:15 g | só:0,6 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:55 g | cukor:24 g | só:1,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; zeller | Feltételezhető: csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 43. hét