|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 43. hét | **2024.10.21.** | | | **2024.10.22.** | | | **2024.10.23.** | | | **2024.10.24.** | | | **2024.10.25.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Pulyka sonka (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Tejeskávé (7,8)  Briós (1,3,7) | | | Tej (7)  Libazsír  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Vöröshagyma | | | Tej (7)  Magyaros vajkrém  Teljes 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 margarin  Rozskenyér (1)  Paradicsom | | | Gépsonka (6)  Korpás zsemle (1)  Alma | | | Pritaminos csirkemell csemege (6)  Rama margarin  Vágott 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