|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 45. hét | **2024.11.04.** | | | **2024.11.05.** | | | **2024.11.06.** | | | **2024.11.07.** | | | **2024.11.08.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (7)  Teavaj (7)  Fonott kalács (1,3,7) | | | Citromos tea  Medve sajt (7)  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Tej (7)  Főtt virsli (6)  Ketchup  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Bundás kenyér (1,3) | | | Tej (7)  Májusi csemege (6,7)  Korpás kifli (1) | | |
| energia: 395 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 16 g / 7,6 g | energia: 227 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g | energia: 340 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g | energia: 209 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 217 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g |
| szénhidrát: 51 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2,4 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 19 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Zellerleves (1,9)  Harcsapaprikás (1,4,7)  Olasz csavart tészta (1,3) | | | Hamis gulyásleves (9)  Sült virsli (6)  Zöldborsó főzelék (1,7) | | | Karfiolleves (1,9)  Hagymás csirkemáj  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Paradicsomleves (1,9)  Majoránnás sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Palócleves (1,7)  Mákos tészta (1,3) | | |
| energia: 547 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g | energia: 523 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 26 g / 5,6 g | energia: 429 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g | energia: 421 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 660 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g |
| szénhidrát: 60 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 50 g | cukor: 3 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 76 g | cukor: 14 g | só: 1,1 g |
| Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | | | Allergének: mustár; zeller; glutén | | | Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Pulyka párizsi (6)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Gyümölcslé  Sonkaszalámi (6)  Rama margarin  Magvas zsemle (1,11) | | | Magyaros vajkrém  Kifli (1)  Alma | | | Tej (7)  Csirkemell csemege (6,7)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Teavaj (7)  Félbarna kenyér (1)  Lilahagyma | | |
| energia: 187 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g | energia: 350 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g | energia: 231 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g | energia: 329 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g | energia: 210 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g |
| szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 8 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 45. hét