|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaMedve sajt (7)Félbarna kenyér (1)Zöldpaprika | Tej (7)Főtt virsli (6)KetchupRozskenyér (1) | Citromos teaBundás 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 csirkemájPárolt rizsCsemege uborka | Paradicsomleves (1,9)Majoránnás sült csirkecombRizi-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 | GyümölcsléSonkaszalámi (6)Rama margarinMagvas zsemle (1,11) | Magyaros vajkrémKifli (1)Alma | Tej (7)Csirkemell csemege (6,7)Rama margarinRozskenyér (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