|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 5. hét | **2024.01.29.** | | | **2024.01.30.** | | | **2024.01.31.** | | | **2024.02.01.** | | | **2024.02.02.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Trappista sajt (7)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Tej (7)  Tojáskrém (3,10)  Félbarna kenyér (1) | | | Tejeskávé (7,8)  Natúr vajkrém  Szezámmagos zsemle (1,11)  Pritamin paprika | | | Kakaó (7)  Briós (1,3,7) | | | Tej (7)  Sajtos párizsi (6,7)  Rama margarin  Korpás kifli (1)  Paradicsom | | |
| energia: 306 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 12 g / 7 g | energia: 243 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g | energia: 293 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g | energia: 384 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 21 g / 7,5 g |
| szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 10 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves (1,3)  Virslipörkölt (6)  Szemes babfőzelék (1,7) | | | Tarhonyaleves (1,3)  Csirkemell rizottó (7)  Körte befőtt | | | Zellerleves (1,9)  Bakonyi sertés paprikás (1,7)  Tészta köret (1,3) | | | Gyümölcsleves (1,7)  Gyrosos csirkecomb  Sós burgonya | | | Sertésragu leves (9)  Túrós tészta (1,3,7) | | |
| energia: 543 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 29 g / 6,6 g | energia: 507 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 12 g / 3 g | energia: 565 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g | energia: 379 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g | energia: 536 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g |
| szénhidrát: 50 g | cukor: 2 g | só: 3,7 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 3 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Diák csemege (6)  Vágott zsemle (1)  Alma | | | Gyümölcslé  Vándor felvágott (6)  Flóra margarin  Korpás kifli (1)  Uborka | | | Túró rudi (7,8)  Kifli (1) | | | Tej (7)  Házi csirkehús pástétom  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Sonkás pizza (1,3,6,7)  Mandarin | | |
| energia: 323 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g | energia: 284 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g | energia: 272 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g | energia: 245 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g | energia: 258 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 8 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 15 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024.5. hét.