|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 vajkrémSzezámmagos zsemle (1,11)Pritamin paprika | Kakaó (7)Briós (1,3,7) | Tej (7)Sajtos párizsi (6,7)Rama margarinKorpás 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 csirkecombSós 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 | GyümölcsléVándor felvágott (6)Flóra margarinKorpás 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.