|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 6. hét | **2024.02.05.** | **2024.02.06.** | **2024.02.07.** | **2024.02.08.** | **2024.02.09.** |
| **Tízórai** | Citromos teaBundás zsemle (1,3) | Tej (7)Teavaj (7)MézTeljes kiőrlésű kenyér (1) | Kakaó (7)Húskenyér (6)Korpás kifli (1)Paradicsom | Citromos teaKörözött (7)Magvas zsemle (1,11)Zöldpaprika | GyümölcsléÓvári sajt (7)Rama margarin Rozskenyér (1)Uborka |
| energia:209 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:323 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,5 g | energia:376 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 5,3 g | energia:250 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:3 g / 0,5 g | energia:313 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,7 g |
| szénhidrát:26 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:47 g | cukor:16 g | só:0,7 g | szénhidrát:44 g | cukor:10 g | só:2,1 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:38 g | cukor:8 g | só:1,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Tavaszi leves (1,3,9)Sertés pörköltTökfőzelék (1,7) | Burgonyaleves (1)Csirkemell édes savanyú mártásbanPárolt rizs | Brokkolikrémleves (1,7)Tarhonyás hús (1,3)Csemege uborka | Paradicsomleves (1,9)Rántott hal (1,3,4)Tört burgonya | Palócleves (1,7)Diós metélt (1,3,8) |
| energia:465 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:29 g / 7,9 g | energia:470 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,1 g | energia:538 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:26 g / 7,7 g | energia:534 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,1 g | energia:618 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:27 g / 5,9 g |
| szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:62 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:72 g | cukor:3 g | só:1,6 g | szénhidrát:71 g | cukor:14 g | só:1,2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Tej (7)Toast sonka (6)Flóra margarin Rozskenyér (1)Retek | Zala felvágott (6)Rama margarinZsemle (1)Uborka | Tömlős sajt (7)Rozskenyér (1) | Müzli (1,7,8)Banán | Snidlinges vajkrém (7)Kifli (1)Alma |
| energia:310 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,9 g | energia:327 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:16 g / 5 g | energia:229 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,3 g | energia:239 Kcal | fehérje:3 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,3 g | energia:193 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:5 g / 2 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2,4 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:45 g | cukor:6 g | só:0,1 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének:  | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 6. hét