|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 7. hét | **2024.02.12.** | **2024.02.13.** | **2024.02.14.** | **2024.02.15.** | **2024.02.16.** |
| **Tízórai** | GyümölcsléKockasajt (7)Rozskenyér (1)Uborka | Tejeskávé (7,8)Puffancs (1,3,7) | Citromos teaPizza sonka (6)Rama margarinMagvas császárzsemle (1,11)Retek | Tej (7)Baromfi májas (6)Zsemle (1) | Kakaó (7)Főtt virsli (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) |
| energia:221 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 2,1 g | energia:393 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:9 g / 4 g | energia:332 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,8 g | energia:367 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:17 g / 8 g | energia:406 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,3 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:8 g | só:1,2 g | szénhidrát:64 g | cukor:13 g | só:1 g | szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:2,1 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:2,3 g | szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:2,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Rizsleves (9)Pulyka brassói feltétSárgaborsó főzelék (1) | Tojásleves (1,3)Bácskai rizses húsVegyes vágott savanyúság | Almaleves (1,7)Pirított csirkemájTört burgonya | Köménymagleves (1)Töltött káposzta paradicsomos apróval (1) | Gulyásleves (9)Szilvás gombóc (1,3) |
| energia:491 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:20 g / 3,6 g | energia:528 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:26 g / 6,8 g | energia:425 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:13 g / 3,1 g | energia:432 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:27 g / 7,6 g | energia:493 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:17 g / 4,4 g |
| szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:56 g | cukor:4 g | só:0,6 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,4 g | szénhidrát:68 g | cukor:8 g | só:0,8 g |
| Allergének: zeller; glutén | Allergének: glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Diák csemege (6)Flóra margarinFélbarna kenyér (1) | Zala felvágott (6)Korpás kifli (1)Kaliforniai paprika | Vaníliás krémtúró (7)Kifli (1) | Natúr vajkrémRozskenyér (1)Alma | Házi halkrém tojással (3,4,10)Rozskenyér (1)Uborka |
| energia:305 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:17 g / 6,2 g | energia:258 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,7 g | energia:407 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:14 g / 7,7 g | energia:239 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:9 g / 3,9 g | energia:173 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:3 g / 0,5 g |
| szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:2,2 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:48 g | cukor:19 g | só:0,7 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:0,6 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár; tojás; hal |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-7. hét