|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 8. hét | **2024.02.19.** | **2024.02.20.** | **2024.02.21.** | **2024.02.22.** | **2024.02.23.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Főtt tojás (3)Teavaj (7)Rozskenyér (1)Zöldpaprika | Kakaó (7)Vajas pogácsa (1,3,7) | GyümölcsléSajtkrém (7)Kifli (1)Uborka | Tej (7)Baromfi párizsi felvágott (6)Rozskenyér (1)Zöldpaprika | Tejeskávé (7,8)Diós túrókrém (7,8)Rozskenyér (1) |
| energia:335 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,7 g | energia:392 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:15 g / 5 g | energia:265 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g | energia:301 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,6 g | energia:377 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,3 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:51 g | cukor:11 g | só:0,8 g | szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,1 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:51 g | cukor:10 g | só:1,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Tejfölös karfiolleves (1,7,9)Bolognai spagetti (1,3,7) | Tarhonyaleves (1,3)Sült pulyka párizsi (6)Zöldborsófőzelék (1,7) | Zöldborsóleves (1,9)Hentes tokányTarhonya (1,3) | Fokhagymakrémleves (1,7)Sült csirkecombRizi-bizi | Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9)Gránátos kocka (1,3) |
| energia:489 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:17 g / 5,9 g | energia:482 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:20 g / 3,9 g | energia:500 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:18 g / 4 g | energia:428 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:18 g / 4,2 g | energia:554 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:19 g / 4,3 g |
| szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:56 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:44 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:71 g | cukor:0 g | só:1,6 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Csirkemell sonka (6)Magvas császárzsemle (1,11)Retek | Teljes kiőrlésű keksz (1,8)Mandarin | Gyümölcsjoghurt (7)Mézes müzli (1,8) | GyümölcsléSonkaszalámi (6)Kifli (1)Paradicsom |
| energia:272 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:246 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,4 g | energia:267 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:325 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,2 g | energia:246 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,3 g |
| szénhidrát:42 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:38 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:48 g | cukor:14 g | só:0,3 g | szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: glutén; csillagfürt; földimogyoró; szezám | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-8 hét