|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | | | Gyümölcslé  Sajtkrém (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 tokány  Tarhonya (1,3) | | | Fokhagymakrémleves (1,7)  Sült csirkecomb  Rizi-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) | | | Gyümölcslé  Sonkaszalámi (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