|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 9. hét | **2024.02.26.** | **2024.02.27.** | **2024.02.28.** | **2024.02.29.** | **2024.03.01.** |
| **Tízórai** | Citromos teaTrappista sajt (7)Ráma margarinRozskenyér (1)Uborka | Tejeskávé (7,8)Flóra margarinFonott kalács (1,3,7) | GyümölcsléBundás zsemle (1,3)Uborka | Kakaó (7)Pulyka sonka (6)Korpás kifli (1)retek | Citromos teaZelleres sajtkrém (7,9)Rozskenyér (1) |
| energia:321 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 6,2 g | energia:359 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 4,2 g | energia:211 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:307 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,1 g | energia:212 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,7 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,3 g | szénhidrát:52 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:8 g | só:0,6 g | szénhidrát:45 g | cukor:10 g | só:1,9 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Tejfölös zöldbableves (1,7,9)Rántott hal (1,3,4)gőzölt rizs | Lebbencsleves (1,3)Stefánia vagdalt (1,3)Tökfőzelék (1,7) | Babgulyás zöldséges (1,9)Tejberizs (7)Fahéj szórat | Sertés raguleves (9)Paprikás burgonya kolbásszal (6)Savanyú káposzta | Frankfurti leves (1,6,7)Grízes tészta (1,3) |
| energia:529 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,9 g | energia:456 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,8 g | energia:584 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:17 g / 5,9 g | energia:580 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:34 g / 10,3 g | energia:623 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:20 g / 5,6 g |
| szénhidrát:74 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:83 g | cukor:16 g | só:1,2 g | szénhidrát:44 g | cukor:0 g | só:3,9 g | szénhidrát:89 g | cukor:15 g | só:2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; glutén; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt; kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Teavaj (7)Kifli (1)Pritamin paprika | Szárnyas májkrém (6)Rozskenyér (1)Alma | Zala felvágott (6)Ráma margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1) | Müzliszelet (7,8)Narancs | Tej (7)Sajtos baromfi párizsi (6,7)Zsemle (1)Paradicsom |
| energia:202 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:8 g / 4 g | energia:223 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,2 g | energia:298 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:16 g / 4,9 g | energia:264 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g | energia:336 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,2 g |
| szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:44 g | cukor:11 g | só:0 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:1,9 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének:  | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-9. hét