|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 27. hét | **2023.07.03.** | **2023.07.04.** | **2023.07.05.** | **2023.07.06.** | **2023.07.07.** |
| **Tízórai** | kakaó (7)briós (1,3,7) | citromos teatojásrántotta (3)teljes kiőrlésű kenyér (1)paradicsom | tej (7)baromfi párizsi (6)flóra margarinkifli (1)retek | citromos teakörözött (7)magvas császár zsemle (1,11) | tejeskávé (7,8)magyaros vajkrémfélbarna kenyér (1)zöldpaprika |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,5 g | energia:274 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,8 g | energia:315 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:14 g / 3,8 g | energia:249 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:3 g / 0,6 g | energia:334 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,3 g |
| szénhidrát:52 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: mustár; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Májgombóc leves (1,3,9)gránátos kocka (1,3) | Magyaros karalábé leves (1,9)bácskai rizses húscsemege uborka | Almaleves (1,7)sült csirkecombburgonya püre (7) | Brokkoli krémleves (1,7)zúzapörkölttészta köret (1,3)csemege uborka | Tarhonyaleves (1,3)vagdalt pogácsa (1,3)zöldbabfőzelék (1,7) |
| energia:451 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:13 g / 1,9 g | energia:515 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,2 g | energia:454 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,1 g | energia:449 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,7 g | energia:502 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:27 g / 7 g |
| szénhidrát:68 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:57 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:56 g | cukor:4 g | só:0,8 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:45 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: mustár; zeller; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | gyümölcs lépulyka sonkaráma margarinkorpás kifli (1)uborka | kefir (7)magvas rúd (1,11) | mogyorókrém (7,8)teljes kiőrlésű kenyér (1) | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)alma | gyümölcs lézalai felvágott (6)rozskenyér (1) |
| energia:319 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:8 g / 1,7 g | energia:274 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:15 g / 6,5 g | energia:390 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,9 g | energia:255 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:291 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:10 g / 3,7 g |
| szénhidrát:47 g | cukor:16 g | só:1,7 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:54 g | cukor:24 g | só:1,3 g | szénhidrát:36 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:1,8 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-27 hét