|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 28. hét | **2023.07.10.** | | | **2023.07.11.** | | | **2023.07.12.** | | | **2023.07.13.** | | | **2023.07.14.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  sajtkrém (7)  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | | citromos tea  főtt virsli (6)  mustár (10)  félbarna kenyér (1) | | | tej (7)  gabonagolyó (1,7,8) | | | tejeskávé (7,8)  főtt tojás (3)  flóra margarin  magvas zsemle (1,11) | | | citromos tea  húskenyér (6)  ráma margarin  kifli (1)  zöldpaprika | | |
| energia: 269 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g | energia: 328 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 235 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,4 g | energia: 401 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g | energia: 397 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g |
| szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 7 g | só: 0,2 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 10 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,9)  rántott hal file (1,3,4)  sárgarépás rizs | | | Zellerleves (1,9)  tejfölös sertés ragu (1,7)  tészta köret (1,3) | | | Tavasz reszelt tésztaleves (1,3,9)  pirított csirkemáj  burgonya  csemege uborka | | | Köménymag leves (1)  töltött káposzta  paradicsomos apróval (1,7) | | | Zöldséges gulyásleves (9)  tejberizs (7)  kakaó szórás | | |
| energia: 498 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2 g | energia: 604 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 32 g / 8,8 g | energia: 468 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g | energia: 479 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g | energia: 518 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g |
| szénhidrát: 66 g | cukor: 3 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 19 g | só: 0,7 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: glutén | | |
| **Uzsonna** | gyümölcs lé  mexikói pizza szelet (1,3,7) | | | sonkakrém (10)  korpás kifli (1)  paradicsom | | | májusi csemege (6)  teavaj (7)  rozskenyér (1)  zöldpaprika | | | pizza sonka  félbarna kenyér (1)  retek | | | gyümölcs lé  natúr vajkrém  teljes kiőrlésű kenyér (1)  uborka | | |
| energia: 246 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g | energia: 184 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g | energia: 290 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,4 g | energia: 189 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g | energia: 243 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 8 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 30 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 0,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-28 hét