

2024.13. hét	2024.03.25.	2024.03.26.	2024.03.27.	2024.03.28.	2024.03.29.
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Baromfi felvágott (6) Rozskenyér (1) Uborka	Tejeskávé (7,8) Teavaj (7) Korpás kifli (1)	Sajtkrém (7) Zsemle (1)	Tavaszi szünet	
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1,6 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 9 g só: 0,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,2 g		
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt		
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves (1,3,9) Sült párizsi (6) Zöldbabfőzelék (1,7)	Almaleves (1,7) Borsos tokány Párolt rizs	Zellerleves (1,9) Bolognai spagetti (1,3,7)	Tavaszi szünet	
	energia: 392 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,4 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g só: 0,6 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,9 g		
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt		
<b>Uzsonna</b>	Rama margarin Félbarna kenyér (1) Alma	Pulyka párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Tavaszi szünet	
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 1 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 2 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejertermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejertermék, laktóz; csillagfürt		

NutriComp Étrend 5.10. 2024. 13. hét