

2024. 15. hét	2024.04.08.	2024.04.09.	2024.04.10.	2024.04.11.	2024.04.12.
Tízórai	Citromos tea Kockasajt (7) Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (7,8) Pulykasonka (6) Rozskenyér (1)	Citromos tea Főtt tojás (3) Rama margarin Rozskenyér (1) Uborka	Tej (7) Metélfőhagymás vajkrém Szezámgyöngyös zsemle (1,11) Zöldpaprika	Tej (7) Bundás zsemle (1,3)
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g cukor: 10 g só: 1,6 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 10 g só: 1,9 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Karfiolleves (1,9) Rántott hal (1,3,4) Párolt rizs	Köménymaglevés pirított tésztával (1,3) Székelykáposzta (1,7)	Lebbencsleves (1,3) Rakott brokkoli (7)	Reszelt tésztaleves (1,3) Tarhonyás hús (1,3) Csemege uborka	Frankfurti leves (1,6,7) Mákos tészta (1,3)
	energia: 525 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g cukor: 14 g só: 2 g
	Allergének: zeller; glutén; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt
Uzsonna	Párizsi felvágott (6) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Pápai farmer felvágott (6) Vágott zsemle (1) Uborka	Vanília túrókrém (7) Kifli (1)	Szárnyas májkrém (6) Félbarna kenyér (1)	Sonkakerém margarinnal (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma
	energia: 327 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 22 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,7 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-15. hét