

2024. 16. hét	2024.04.15.	2024.04.16.	2024.04.17.	2024.04.18.	2024.04.19.
Tízórai	Kakaó (7) Fonott kalács (1,3,7)	Óvári sajt (7) Flóra margarin Korpás kifli (1)	Citromos tea Baromfi gépsonka (6) Rozskenyér (1) Uborka	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Rozskenyér (1)	Citromos tea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka
	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g cukor: 13 g só: 0,7 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít
Ebéd	Rizsleves kelbimbóval (9) Sült virsli (6) Szemes babfőzelék (1,7)	Almaleves (1,7) Pulykamell rizottó (7)	Karalábéleves (1,3) Vadas sertéscomb (1,7,10) Olasz csavart tészta (1,3)	Brokkolikrémleves (1,7) Sült csirkecomb Sárgarépás rizs	Zöldséges gulyásleves (9) Tejberizs (7) Kakaó szórát
	energia: 458 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g cukor: 2 g só: 1,8 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,9 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g cukor: 19 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Teavaj (7) Szezámagos zsemle (1,11) Alma	Müzli szelet (7,8) Banán	Túró rudi (7,8) Kifli (1)	Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Diákcsemege (6) Zsemle (1) Paradicsom
	energia: 284 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-16. hét