

2024. 19. hét	2024.05.06.	2024.05.07.	2024.05.08.	2024.05.09.	2024.05.10.
Tízórai	-	-	-	-	Tej (7) Sajtos tavaszi rolád (6,7) Szezámagos zsemle (1,11) Zöldpaprika
					energia: 292 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,3 g só: 1,8 g
					Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető: szója
Ebéd	Lebbencsleves (1,3) Sült párizsi (1,6) Zöldborsófőzelék (1,7)	Csontleves (1,3) Sertéspaprikás (1,7) Szarvacska tészta (1,3)	Almaleves (1,7) Tarhonyás hús (1,3) Csemege uborka	Köménymaglevés (1) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Palócleves (1,7) Nudli barack ízzel (1,3)
	energia: 482 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g só: 1,6 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,7 g só: 1,2 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g só: 1,4 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g só: 2,3 g	energia: 675 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Sajtkrém (7) Rozskenyér (1)	Húskenyér (6) Rozskenyér (1) Alma	Müzli szelet (5,7,8) Narancs	Csirkemell sonka (6) Rama margarin Kifli (1) Banán	Szárnycs májkrém (6) Félbarna kenyér (1)
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g só: 1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 1,8 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 3 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,9 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; mustár

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 19. hét