

2024. 20. hét	2024.05.13.	2024.05.14.	2024.05.15.	2024.05.16.	2024.05.17.
Tízórai	Tej (7) Tojáskrém (3,10) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Citromos tea Óvári sajt (7) Rama margarin Korpás kifli (1) Uborka	Kakaó (7) Briós (1,3,7)	Citromos tea Főtt krinolin (6) Ketchup Rozskenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) Magvas császár zsemle (1,11) Uborka
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 299 Kcal 13 g 12 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 313 Kcal 15 g 12 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 10 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 322 Kcal 11 g 8 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 18 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 321 Kcal 12 g 13 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 10 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 253 Kcal 9 g 3 g / 0,6 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 10 g 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves (1,9) Rántott hal (1,3,4) Burgonyapüré (7)	Rizsleves (1,9) Vagdalt szelet (1,3) Tökfőzelék (1,7)	Tarhonyaleves (1,3) Mexikói pulykaragu Párolt rizs Csemege uborka	Karalábéleves (1,9) Hentestokány Copfocska tészta (1,3)	Káposztás bableves füstölt kolbásszal (1) Kakaós csiga (1,3,7)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 561 Kcal 26 g 17 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 3 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 426 Kcal 15 g 24 g / 6,7 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 24 g 16 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 70 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 479 Kcal 26 g 18 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 440 Kcal 16 g 14 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 14 g 2,3 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Gyümölcsle Turista szalámi (6) Zsemle (1)	Teljes kiőrlésű keksz (7,8) Banán	Zala felvágott (6) Rozskenyér (1) Uborka	Rama margarin Kifli (1) Paradicsom	Gyümölcsle Sonnakrém margarinnal (10) Félbarna kenyér (1)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 275 Kcal 10 g 8 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 8 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 325 Kcal 5 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 12 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 254 Kcal 12 g 10 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 242 Kcal 8 g 9 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 0 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 231 Kcal 9 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 8 g 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024.20. hét