

2024. 21. hét	2024.05.20.	2024.05.21.	2024.05.22.	2024.05.23.	2024.05.24.
Tízórai	Pünkösöd	Citromos tea Kocka sajt (7) Rozskenyér (1) Uborka	Tej (7) Baromfi gépsonka (6) Rama margarin Rozskenyér (1) Uborka	Citromos tea Bundás kenyér (1,3)	Tejeskávé (7,8) Májusi csemege (6,7) Korpás kifli (1) Uborka
		energia: 250 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g cukor: 10 g só: 1,8 g
		Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója
Ebéd		Húsleves csigatésztával (1,3) Vagdalt szelet (1,3) Finomfőzelék (1,7)	Gulyásleves (1,3) Túrós metélt (1,3,7)	Gyümölcsleves (1,7) Majoránnás sült csirkecomb Tört burgonya	Tejfölös zöldbableves (1,7) Milánói ragu spagettivel (1,3,7)
		energia: 477 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 531 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 2,2 g
		Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna		Teavaj (7) Zsemle (1) Zöldpaprika	Sonkás pizza (1,3,7)	Csirkemell csemege (6) Rozskenyér (1) Paradicsom	Kenőmájás (6) Félbarna kenyér (1) Alma
		energia: 299 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g
		Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejertermék, laktóz; csillagfürt

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 21. hét