

2024. 18. hét	2024.04.29.	2024.04.30.	2024.05.01.	2024.05.02.	2024.05.03.
Tízórai	Trappista sajt (7) Rama margarin Félbarna kenyér (1) Uborka	Gyümölcslé Olasz felvágott (6) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Ünnep	Kakaó (7) Fonott kalács (1,3,7)	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Rozskenyér (1)
	energia: 297 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,7 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 342 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g szénhidrát: 38 g cukor: 8 g só: 2,7 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 282 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 44 g cukor: 13 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g szénhidrát: 38 g cukor: 10 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Fokhagymás sertés apró Sárgaborsófőzelék (1)	Karfiolleves (1,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Ünnep	Zellerleves (1,9) Hentestokány Tarhonya (1,3)	Frankfurti leves (1,6,7) Grízes metélt (1,3) Barack íz
	energia: 489 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 412 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 622 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,4 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 623 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,6 g szénhidrát: 89 g cukor: 15 g só: 2 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Epres joghurt (7) Kifli (1)	Krémtúró (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)	Ünnep	Kópé szelet (6) Rozskenyér (1) Uborka	Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli (1) Retek
	energia: 211 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 38 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 363 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,6 g szénhidrát: 37 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 253 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 179 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 18. hét