

2024. 40. hét	2024.09.30.	2024.10.01.	2024.10.02.	2024.10.03.	2024.10.04.
Tízórai	Citromos tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Gabona golyó (1,7)	Tej (7) Főtt tojás (3) Flóra margarin Magvas zsemle (1,11) Paradicsom	Citromos tea Húskenyér (6) Delma margarin Kifli (1)
	energia: 269 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g cukor: 10 g só: 2,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 5 g cukor: 10 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
Ebéd	Húsleves (1,3,9) Rántott szelet (1,3) Tört burgonya Csemege uborka	Tavaszi reszelt tésztalesves (1,3,9) Vagdalt szelet (1,3) Tököfzelék (1,7)	Zöldbableves (1,9) Hentes tokány Csőtészta (1,3)	Köménymaglesves pirított tésztával (1,3) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Gulyásleves (9) Tejbegríz (1,7) Fahéj szórát
	energia: 526 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 501 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g cukor: 16 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Vaníliás krémtúró (7) Kifli (1)	Mexikói pizza szelet (1,3,6,7) Körte	Májusi csemege (6,7) Teavaj (7) Rozskenyér (1) Pritamin paprika	Pizza sonka (6) Rama margarin Félbarna kenyér (1) Alma	Tej (7) Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
	energia: 347 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,6 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 40. hét