

2024. 41. hét	2024.10.07.	2024.10.08.	2024.10.09.	2024.10.10.	2024.10.11.
Tízórai	Citromos tea Bundás zsemle (1,3) Uborka	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Rozskenyér (1)	Kakaó (7) Magyaros vajkrém Magvas zsemle (1,11) Paradicsom	Tej (7) Baromfi gépsonka (6) Flóra margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Citromos tea Tejfölös túró (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g só: 2,4 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 0,7 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Kertészleves (1) Fokhagymás pulykacomb Sárgaborsó főzelék (1)	Hamis gulyásleves (9) Tejfölös hús (1,7) Copfocska tészta (1,3)	Zellerleves (1,9) Gombás tokány (1) Bulgur Vegyes vágott	Magyaros burgonyaleves (1) Csirkemell rizottó reszelt sajttal (7)	Jókai bableves (1,3,7) Grízes metélt barack ízzel (1,3)
	energia: 516 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g só: 1,2 g	energia: 528 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 20 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,8 g só: 2,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8 g só: 1 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 22 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,5 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Tej (7) Sonkás pizza szelet (1,3,7)	Teavaj (7) Kifli (1) Retek	Citromos tea Házi halkrém margarinnal (4) Félbarna kenyér (1)	Tejszelet (1,7,8)	Gyümölcsle Baromfi párizsi (6) Félbarna kenyér (1)
	energia: 273 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 41. hét