

2025. 3 hét

	2025.01.13.	2025.01.14.	2025.01.15.	2025.01.16.	2025.01.17.
<b>Tízórai</b>	Kakaó (7) Puffancs (1,3,7)	Citromos tea Bundás zsemle (1,3) (sütőben sütve)	tej (7) Pizza sonka (6) Rama margarin Kifli (1) Kaliforniai paprika	Tejeskávé (7,8) Snidlinges vajkrém Rozskenyér (1) Uborka	Tej (7) Olasz felvágott (6) Magvas zsemle (1,11) Retek
	energia: 392 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 1 g só: 1 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: 288 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag; tojás Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Vagdalt szelet (1,3) Finomfőzelék (1,7)	Brokkolikrémléves (1,7) Sertéspörkölt Orsó tészta (1,3) Csemege uborka	Lebbencsleves (1,3) Székelykáposzta gerslivel (1,7)	Paradicsomleves (1,9) Majoránnás sült csirkecomb Rizi-bizi	Babgulyás (1,3,9) Nudli barack ízzel (1,3)
	energia: 493 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,8 g cukor: 0 g só: 4,1 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 584 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid; szulfid; csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid; szulfid
<b>Uzsonna</b>	Húskenyér (6) Korpás kifli (1) Uborka	Müzli szelet (1,7,8) Banán	Gyümölcsleves Szárnyas májkrém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Baromfi gépsonka (6) Rama margarin Félbarna kenyér (1)	Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Alma
	energia: 189 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 4 g só: 0,1 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g cukor: 10 g só: 1,6 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezámmag; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 3. hét