

2024. 25. hét	2024.06.17.	2024.06.18.	2024.06.19.	2024.06.20.	2024.06.21.
Tízórai	Tej (7) Főtt tojás (3) Teavaj (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma	Kakaó (7) Fonott kalács (1,3,7)	Citromos tea Főtt virsli (6) Korpás kifli (1) Retek	Citromos tea Kapros túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Pizzakifli (1,3,7)
	energia: 333 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g só: 0,9 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,7 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 2,2 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója
Ebéd	Hamis gulyásleves (1,3,9) Vagdalt szelet (1,3) Finomfőzelék (1,7)	Tejfölös burgonyaleves (1,7) Mexikói csirkemell ragu Párolt rizs	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,7) Majoránna sült csirkecomb Tört burgonya Csemege uborka	Nyírségi gombócleves (1,3,7,9) Grízes metélt barack ízzel (1,3)	Lebbencsleves (1,3) Roppanós virsli (6) Paradicsomos káposztafőzelék (1)
	energia: 495 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g só: 1,3 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 0,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 2,1 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 25 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,3 g só: 1,7 g	energia: 489 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,1 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Olasz felvágott (6) Félbarna kenyér (1) Uborka	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom	Gyümölcsjoghurt (7) Sajtos rúd (1,3,7)	Teavaj (7) Fehér kenyér (1) Zöldpaprika	Pizza sonka (6) Flóra margarin Rozskenyér (1) Uborka
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g só: 3,1 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,2 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g só: 0,8 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 25. hét