

2024. 26. hét	2024.06.24.	2024.06.25.	2024.06.26.	2024.06.27.	2024.06.28.
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé (7,8) Rama margarin Rozskenyér (1) Uborka	Kakaó (7) Sonkás felvágott (6) Korpás kifli (1) Paradicsom	Citromos tea Bundás kenyér (1,3)	Tejeskávé (7,8) Sajtos párizsi (6,7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Citromos tea Csirkemell sonka (6) Delma margarin Rozskenyér (1) Paradicsom
	energia: 307 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 10 g só: 1,4 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: 377 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g cukor: 10 g só: 2,2 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 10 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Zellerleves (1,9) Vadas pulykatokány (1,7,10) Tésztaköret (1,3)	Zöldborsóleves (1,9) Sertés pörkölt Burgonyafőzelék (1,7)	Magyaros burgonyaleves (1) Rakott brokkoli (7)	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Borsos tokány Párolt rizs Csemege uborka	Zöldséges babgulyás (1,9) Túrós batyu(1,3,7)
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,2 g cukor: 6 g só: 2 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g cukor: 14 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
<b>Uzsonna</b>	Pulykapárizsi (6) Flóra margarin Félbarna kenyér (1)	Gyümölcsle Tonhalkrém (4) Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Tej (7) Szerencse szelet (6) Rama margarin Rozskenyér (1) Uborka	Vaníliás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)	Gyümölcsle Szárnyas májkrém (6) Félbarna kenyér (1) Retek
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 8 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 26. hét