

2024. 27. hét	2024.07.01.	2024.07.02.	2024.07.03.	2024.07.04.	2024.07.05.
<b>Tízórai</b>	Kakaó (7) Briós (1,3,7)	Citromos tea Tojásrántotta (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) Baromfi párizsi (6) Flóra margarin Kifli (1) Retek	Citromos tea Körözött (7) Magvas császár zsemle (1)	Tejeskávé (7,8) Magyaros vajkrém Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika
	energia: 322 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 0,7 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 1 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,2 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Májgombóc leves (1,3,9) Káposztás kocka (1,3)	Magyaros karalábéleves (1,9) Bácskai rizses hús Csemege uborka	Tarhonyaleves (1,3) Vagdaltszelet (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7)	Zöldséges gombaleves (1,9) Sült csirkecomb Burgonyapüré (7) Csemege uborka	BrokkolikréMLEves (1,7) Zúzapörkölt Kagylótészta (1,3) Vegyes vágott
	energia: 449 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 15 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g só: 1,3 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,3 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,2 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsle Pulyka sonka (6) Rama margarin Korpás kifli (1) Uborka	Kefir (7) Magvas rúd (1,3,11)	Mogyorókrém (7,8) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Teljes kiőrlésű keksz (1,7,8) Alma	Gyümölcsle Zalai felvágott (6) Rozskenyér (1)
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g só: 1,7 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 1 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 27. hét