|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 36. hét | **2025.09.01.** | **2025.09.02.** | **2025.09.03.** | **2025.09.04.** | **2025.09.05.** |
| **Reggeli** | Maci tejeskávé (7)Fatörzs kifli (1,3,7) | Tej (7)Szerencse szelet (6)Rama margarinKorpás zsemle (1)Zöldpaprika | Tej (7)Sajtkrém (7)Vágott zsemle (1) | Tej (7)Főtt szafaládé (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Tej (7)Tojáskrém (3,10)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Uborka |
| energia:334 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,3 g | energia:319 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:16 g / 5 g | energia:277 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,2 g | energia:290 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,3 g | energia:278 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:9 g / 3 g |
| szénhidrát:56 g | cukor:19 g | só:0,7 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:37 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:22 g | cukor:0 g | só:2,4 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:1,3 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit |
| **Tízórai** | Alma | Szilva | Nektarin | Mandarin | Banán |
| energia:31 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:43 Kcal | fehérje:1 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:50 Kcal | fehérje:1 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:42 Kcal | fehérje:1 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:94 Kcal | fehérje:1 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g |
| szénhidrát:6 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:9 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:11 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:9 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:22 g | cukor:0 g | só:0 g |
| Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Lebbencsleves (1,3)Sült virsli (6)Tejfölös karalábéfőzelék (1,7) | Húsleves Eperlevéllel(1,3)Mexikói PulykaraguGőzölt Rizs (7)Szilva Befőtt | Karfiolleves(nem tejfölös)(1,3)Csemege MalacsültÚjburgonyaVegyes Vágott | Pirított tésztaleves (1,3,9)Rántott hal sütőben sütve (1,3,4)Petrezselymes újburgonya | Gulyásleves (1,3,9)Tejbegríz (1,7)Kakaó szórat |
| energia:347 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,7 g | energia:328 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,3 g | energia:401 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,1 g | energia:421 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:13 g / 1,7 g | energia:368 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:17 g / 6,3 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:35 g | cukor:2 g | só:0,8 g | szénhidrát:49 g | cukor:0 g | só:2,7 g | szénhidrát:55 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:37 g | cukor:7 g | só:0,4 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; hal | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | Feltételezhető: glutén | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Paradicsom | Túró rudi (7,8)Teljes kiőrlésű kifli (1) | Húskenyér (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Kaliforniai paprika | Szárnyas májkrém (6)Korpás kifli (1)Zöldpaprika | Baromfi gépsonka (6)Flóra margarinFélbarna kenyér (1) |
| energia:259 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:303 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 4,2 g | energia:189 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:10 g / 3 g | energia:190 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,2 g | energia:160 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,6 g |
| szénhidrát:26 g | cukor:8 g | só:1,6 g | szénhidrát:46 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:17 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:16 g | cukor:0 g | só:0,9 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt földimogyoró | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 36. hét