|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarin  Korpás 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 Pulykaragu  Gőzölt Rizs (7)  Szilva Befőtt | | | Karfiolleves  (nem tejfölös)(1,3)  Csemege Malacsült  Újburgonya  Vegyes 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 margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Kaliforniai paprika | | | Szárnyas májkrém (6)  Korpás kifli (1)  Zöldpaprika | | | Baromfi gépsonka (6)  Flóra margarin  Félbarna 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