|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 10. hét | **2025.03.03.** | **2025.03.04.** | **2025.03.05.** | **2025.03.06.** | **2025.03.07.** |
| **Tízórai** | Citromos teaFőtt tojás (3)Flóra margarinKorpás zsemle (1)Retek | Maci tejeskávé (7)Főtt virsli (6)Mustár (10)Rozskenyér (1) | Citromos teaKörözött (7)Félbarna kenyér (1) | Tej (7)Párizsi felvágott (6)Rozskenyér (1)Uborka | Tej (7)Sárgabarack dzsemRama margarinRozskenyér (1) |
| energia:275 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:10 g / 2,1 g | energia:401 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:15 g / 5,9 g | energia:197 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,5 g | energia:300 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,1 g | energia:296 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,8 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:48 g | cukor:10 g | só:2,5 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1,1 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:45 g | cukor:11 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén; tojás | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Zöldséges tarhonya leves (1,3)SertéspörköltFinomfőzelék (1,7) | Zellerleves (1,9)Székelykáposzta (1,7) | Almaleves (1,7)Tarhonyás hús (1,3)Csemege uborka | Paradicsomleves (1,9)Rántott csirkemell (1,3)Burgonyapüré (7)Csemege uborka | Zöldborsóleves (1,3,9)Temesvári sertéstokány (1,7)Párolt rizs |
| energia:516 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:28 g / 7,2 g | energia:345 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:24 g / 7,3 g | energia:550 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,4 g | energia:584 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:17 g / 3,3 g | energia:517 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:19 g / 4,3 g |
| szénhidrát:43 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:17 g | cukor:0 g | só:2,2 g | szénhidrát:59 g | cukor:4 g | só:1,4 g | szénhidrát:75 g | cukor:3 g | só:2,2 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | GyümölcsléKockasajt (7)Kifli (1) | Házi húskrém margarinnalFélbarna kenyér (1)Alma | Csirkemell csemege (6,7)Rama margarinTeljes kiőrlésű zsemle (1)Retek | Gyümölcslé Baromfi kenőmájas (6)Félbarna kenyér (1) | Gépsonka (6)Zsemle (1)Uborka |
| energia:237 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:6 g / 4,2 g | energia:229 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,5 g | energia:291 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:12 g / 2,8 g | energia:265 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 3,9 g | energia:229 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,4 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,3 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:36 g | cukor:8 g | só:1,8 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:1,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; zeller | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 10. hét