|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 10. hét | **2025.03.03.** | | | **2025.03.04.** | | | **2025.03.05.** | | | **2025.03.06.** | | | **2025.03.07.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Főtt tojás (3)  Flóra margarin  Korpás zsemle (1)  Retek | | | Maci tejeskávé (7)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Körözött (7)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Párizsi felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Sárgabarack dzsem  Rama margarin  Rozskenyér (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)  Sertéspörkölt  Finomfőzelék (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** | Gyümölcslé  Kockasajt (7)  Kifli (1) | | | Házi húskrém margarinnal  Félbarna kenyér (1)  Alma | | | Csirkemell csemege (6,7)  Rama margarin  Teljes 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