|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 11. hét | **2025.03.10.** | | | **2025.03.11.** | | | **2025.03.12.** | | | **2025.03.13.** | | | **2025.03.14.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Kockasajt (7)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Tojáskrém (3,10)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Maci tejeskávé (7)  Szárnyas májkrém (6)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | | Kakaó (7)  Zala felvágott (6)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Citromos tea  Párizsi felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Retek | | |
| energia: 248 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g | energia: 277 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g | energia: 316 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g | energia: 372 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g | energia: 282 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 10 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 10 g | só: 2 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Zöldségleves (1,9)  Sült virsli (6)  Szemes babfőzelék (1,7) | | | Rizsleves (9)  Csikós tokány (1,7)  Copfocska tészta (1,3) | | | Sertésragu leves (9)  Káposztás kocka (1,3) | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Sóban sült csirkecomb  Mexikói rizs | | | Tarhonyaleves (1,3)  Zöldbabfőzelék pulyka apróval (1,7) | | |
| energia: 497 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 26 g / 6,1 g | energia: 668 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 37 g / 10,1 g | energia: 526 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g | energia: 409 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g | energia: 426 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g |
| szénhidrát: 44 g | cukor: 1 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 3 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Pizza sonka (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Pulyka sonka (6)  Félbarna kenyér (1)  Alma | | | Mazsolás krémtúró (7)  Korpás kifli (1) | | | Gyümölcslé  Briós (1,3,7) | | | Sajtkrém (7)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 257 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g | energia: 219 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g | energia: 332 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g | energia: 242 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g | energia: 234 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g |
| szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 9 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 44 g | cukor: 16 g | só: 0,5 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 11. hét