|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 11. hét | **2025.03.10.** | **2025.03.11.** | **2025.03.12.** | **2025.03.13.** | **2025.03.14.** |
| **Tízórai** | Citromos teaKockasajt (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 teaPárizsi 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 csirkecombMexikói 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 margarinTeljes 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