|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 12. hét | **2025.03.17.** | **2025.03.18.** | **2025.03.19.** | **2025.03.20.** | **2025.03.21.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Baromfi párizsi (6)Félbarna kenyér (1)Retek | Citromos teaKockasajt (7)Rama margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Tej (7)Hagymás tojás (3)Rozskenyér (1) | Tejeskávé (7)Baromfi gépsonka (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Zöldpaprika | Kakaó (7)Füstölt párizsi (6)Félbarna kenyér (1)Retek |
| energia:259 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,9 g | energia:298 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:316 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,8 g | energia:329 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:6 g / 2,5 g | energia:360 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,7 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1,3 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:2,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár |
| **Ebéd** | Tejfölös karfiolleves (1,7)Zöldborsós sertésragu (1)Bulgur (1)Csemege uborka | Tojásleves (1,3)Csirkemell rizottó (7)Alma befőtt | Lebbencsleves (1,3)Vagdalt szelet (1,3)Tökfőzelék (1,7) | Köménymag leves (1)Töltött káposzta paradicsomos apróval (7) | Palócleves (1,7)Vaníliás nudli barack ízzel (1,3) |
| energia:565 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:25 g / 6,8 g | energia:477 Kcal | fehérje:32 g | zsír / telített zs.:14 g / 3,6 g | energia:456 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,8 g | energia:409 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,3 g | energia:607 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:18 g / 5,7 g |
| szénhidrát:66 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:55 g | cukor:3 g | só:2,1 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:2,3 g | szénhidrát:90 g | cukor:9 g | só:0,8 g |
| Allergének: mustár; glutén; zeller; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Rama margarinMézRozskenyér (1) | Teavaj (7)Félbarna kenyér (1)Alma | Zala felvágott (6)Flóra margarinZsemle (1)Uborka | Gyümölcslé Győri Édes keksz (1,3,7) | Baromfi májas (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Kaliforniai paprika |
| energia:247 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,3 g | energia:228 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:9 g / 4 g | energia:309 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,6 g | energia:261 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:226 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 3,9 g |
| szénhidrát:43 g | cukor:16 g | só:0,6 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:39 g | cukor:20 g | só:0,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,4 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 12. hét