|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  Kockasajt (7)  Rama margarin  Teljes 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 margarin  Méz  Rozskenyér (1) | | | Teavaj (7)  Félbarna kenyér (1)  Alma | | | Zala felvágott (6)  Flóra margarin  Zsemle (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