|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 13. hét | **2025.03.24.** | **2025.03.25.** | **2025.03.26.** | **2025.03.27.** | **2025.03.28.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Baromfi felvágott(6)Rozskenyér (1)Uborka | Maci tejeskávé (7)Teavaj (7)Korpás kifli (1) | Sajtkrém (7)Zsemle (1) | Kakaó (7)Vajkrém Rozskenyér (1)Alma | Tej (7)Főtt tojás (3)Flóra margarinFélbarna kenyér (1)Zöldpaprika |
| energia:257 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,8 g | energia:321 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:248 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g | energia:360 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,5 g | energia:334 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:16 g / 4,6 g |
| szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:44 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:52 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)Sertés pörköltZöldborsófőzelék (1,7) | Almaleves (1,7)Borsos tokányPárolt rizs | Magyaros zellerleves (1,9)Húsos tészta (1,3,7) | Magyaros zöldbableves (1,9)Resztelt csirkemájTört burgonyaCsemege uborka | Zöldséges burgonyaleves (1)Rakott brokkoli (7) |
| energia:565 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:28 g / 7,1 g | energia:493 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:19 g / 5,5 g | energia:529 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,5 g | energia:417 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,2 g | energia:398 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,4 g |
| szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:61 g | cukor:4 g | só:0,6 g | szénhidrát:58 g | cukor:0 g | só:2,2 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Rama margarinFélbarna kenyér (1)Alma | Pulyka párizsi (6)Félbarna kenyér (1)Retek | Kenőmájas (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Pulyka sonka (6)RozskenyérBanán |
| energia:217 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,3 g | energia:239 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g | energia:284 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:14 g / 6,4 g | energia:272 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:288 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:2 g / 0,5 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:42 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,7 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: mogyoró | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2025-13 hét