|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarin  Félbarna 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 pörkölt  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Almaleves (1,7)  Borsos tokány  Párolt rizs | | | Magyaros zellerleves (1,9)  Húsos tészta (1,3,7) | | | Magyaros zöldbableves (1,9)  Resztelt csirkemáj  Tört burgonya  Csemege 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 margarin  Félbarna 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)  Rozskenyér  Banán | | |
| 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