|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 14. hét | **2025.03.31.** | **2025.04.01.** | **2025.04.02.** | **2025.04.03.** | **2025.04.04.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Teavaj (7)Fonott kalács (1,3,7) | Tej (7)Házi halkrém margarinnal (4)Félbarna kenyér (1)Uborka | Baromfi párizsi (6)Rozskenyér (1)Paradicsom | GyümölcsléKocka sajt (7)zsemle (1)Zöldpaprika | Tejeskávé (7,8)Zala felvágott (6)Ráma margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka |
| energia:355 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:15 g / 7,1 g | energia:251 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,8 g | energia:240 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:245 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,8 g | energia:424 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:19 g / 6,1 g |
| szénhidrát:44 g | cukor:13 g | só:0,6 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:43 g | cukor:8 g | só:1,3 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:2 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; csillagfürt |
| **Ebéd** | Magyaros Karfiolleves (1,3)Rántott S. Karaj (1,3)Sárgarépás Rizs*E:830F:35Zs:37,5Ch:86,6**C:0Só:7,3* | Tyúkhúsleves Epercsíkkal(1,3)Budapest SertésraguPárolt rizs*E:894F:30,5Zs:41,5Ch:98,1**C:0Só:6* | Karalábé leves (1)Tejfölös Hús (1,7)Copfocska Tészta (1,3)*E:990F:36,2Zs:53,8Ch:88,9**C:0Só:7,3* | Tarhonyaleves(1,3)Zöldbabfőzelék(1,7)Pulyka Apróval*E:732F:42,6Zs:34,8Ch:60,6**C:1,6Só:6,4* | Zöldborsóleves (1,3)Túrós csusza (1,3,7)*E:958F:39,1Zs:40,2Ch:108,6**C:1,3Só:5,7* |
| energia:548 Kcal | fehérje:35 g | zsír / telített zs.:19 g / 3,7 g | energia:524 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:24 g / 5,6 g | energia:487 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,1 g | energia:426 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:22 g / 4,7 g | energia:451 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 4,3 g |
| szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:56 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:57 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Csirkemell sonka (6)Korpás kifli (1)Retek | Sonkás szelet (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1) | Vaníliás túrókrém (7)Kifli (1) | Párizsi krém (6,10)Rozskenyér (1)Alma | Gyümölcs joghurt (7)Kifli (1) |
| energia:196 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:1 g / 0,3 g | energia:236 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:235 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:6 g / 3,1 g | energia:234 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,7 g | energia:224 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:4 g / 2,1 g |
| szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:34 g | cukor:7 g | só:0,7 g | szénhidrát:35 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2025-14. hét