|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | Gyümölcslé  Kocka sajt (7)  zsemle (1)  Zöldpaprika | | | Tejeskávé (7,8)  Zala felvágott (6)  Ráma margarin  Teljes 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 Sertésragu  Párolt 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 margarin  Teljes 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