|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 15. hét | **2025.04.07.** | | | **2025.04.08.** | | | **2025.04.09.** | | | **2025.04.10.** | | | **2025.04.11.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Kockasajt (7)  Félbarna kenyér (1) | | | Maci tejeskávé (7)  Pulykasonka (6)  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Főtt tojás (3)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Metélőhagymás vajkrém  Korpás zsemle (1)  Zöldpaprika | | | Tej (7)  Bundás zsemle (1,3) | | |
| energia: 248 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g | energia: 306 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g | energia: 293 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g | energia: 308 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 16 g / 7,4 g | energia: 229 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 10 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 22 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Karfiolleves (1,9)  Édes-savanyú csirkemell  Párolt rizs | | | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)  Székelykáposzta (1,7) | | | Lebbencsleves (1,3)  Rakott brokkoli (7) | | | Reszelt tésztaleves (1,3,9)  Tarhonyás hús (1,3)  Csemege uborka | | | Frankfurti leves (1,6,7)  Mákos tészta (1,3) | | |
| energia: 441 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 334 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g | energia: 432 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g | energia: 568 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g | energia: 627 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g |
| szénhidrát: 55 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 13 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 14 g | só: 2 g |
| Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcslé  Párizsi felvágott (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Retek | | | Pápai farmer felvágott (6)  Rama margarin  Vágott zsemle (1)  Uborka | | | Vaníliás túrókrém (7)  Kifli (1) | | | Szárnyas májkrém (6)  Félbarna kenyér (1) | | | Sonkakrém margarinnal (6)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Alma | | |
| energia: 327 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g | energia: 311 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g | energia: 235 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g | energia: 230 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g | energia: 218 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 7 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; mustár | | |
| Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 15. hét