|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 16. hét | **2025.04.14.** | **2025.04.15.** | **2025.04.16.** | **2025.04.17.** | **2025.04.18.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Fonott kalács (1,3,7) | Óvári sajt (7)Flóra margarinKorpás kifli (1) | Citromos teaBaromfi gépsonka (6)Rozskenyér (1)Uborka | Citromos teaFőtt virsli (6)Mustár (10)Rozskenyér (1) | Citromos teaTojáskrém (3,10)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,7 g | energia:249 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:10 g / 4,4 g | energia:253 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,3 g | energia:321 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:170 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:1 g / 0,1 g |
| szénhidrát:51 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:2,3 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:0,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; mustár; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |
| **Ebéd** | Rizsleves kelbimbóval (9)Roppanás virsli pörkölt (6)Lencsefőzelék (1,7,10) | Almaleves (1,7)Pulykamell rizottó reszelt sajttal (7) | Karalábéleves (1,9)Vadas sertéscomb (1,7,9,10)Olasz csavart (1,3) | Brokkolikrémleves (1,7)Sült csirkecombSárgarépás rizsCsemege uborka | Gyöngybableves (1,9)Túrós csusza (1,3,7) |
| energia:544 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:25 g / 6,1 g | energia:519 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:26 g / 8,9 g | energia:649 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:29 g / 7,9 g | energia:396 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 3,6 g | energia:516 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:15 g / 4,4 g |
| szénhidrát:55 g | cukor:2 g | só:2,3 g | szénhidrát:50 g | cukor:4 g | só:0,8 g | szénhidrát:71 g | cukor:5 g | só:1,8 g | szénhidrát:42 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:69 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | teavaj (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Alma | Házi húspástétomTeljes kiőrlésű kenyér (1)Banán | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Tej (7)Teavaj (7)Félbarna kenyér (1)Zöldpaprika | Diákcsemege (6)Zsemle (1)Paradicsom |
| energia:259 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:9 g / 4 g | energia:299 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,3 g | energia:272 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:270 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,6 g | energia:295 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,4 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:50 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:42 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:2,1 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 16. hét