|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarin  Korpás kifli (1) | | | Citromos tea  Baromfi gépsonka (6)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Tojáskrém (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 csirkecomb  Sárgarépás rizs  Csemege 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 húspástétom  Teljes 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