|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 17. hét | **2025.04.21.** | | | **2025.04.22.** | | | **2025.04.23.** | | | **2025.04.24.** | | | **2025.04.25.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Sárgabarack dzsem  Rama margarin  Rozskenyér (1) | | | Maci tejeskávé (7)  Sajtos rúd (1,3,7) | | | Tej (7)  Rakott nyelv (6)  Korpás kifli (1)  Uborka | | | Tej (7)  Gépsonka (6)  Flóra margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Retek | | | Citromos tea  Körözött (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 296 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g | energia: 379 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5 g | energia: 303 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g | energia: 198 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g |
| szénhidrát: 45 g | cukor: 11 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 43 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,9)  Rántott hal (1,3,4)  Párolt rizs  Alma befőtt | | | Tarhonyaleves (1,3)  Sertés pörkölt  Zöldbabfőzelék (1,7) | | | Tárkonyos csirkeragu leves (1,7,9)  Gránátos kocka (1,3) | | | Magyaros (zöldséges) burgonyaleves (1)  Pulyka brassói feltét  Édes káposzta főzelék (1,7) | | | Tejfölös zöldbableves (1,7)  Bácskai rizses hús  Csemege uborka | | |
| energia: 569 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2 g | energia: 486 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 29 g / 7,7 g | energia: 583 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g | energia: 452 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g | energia: 516 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 23 g / 7,1 g |
| szénhidrát: 82 g | cukor: 6 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 58 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g |
| Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Májusi csemege (6,7)  Zsemle (1)  Retek | | | Sajtos párizsi (6,7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Paradicsom | | | Rama margarin  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Gyümölcslé  Sonkás pizza (1,3,6,7) | | | Pulykasonka (6)  Rama margarin  Kifli (1)  Zöldpaprika | | |
| energia: 242 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g | energia: 249 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g | energia: 241 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g | energia: 252 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g | energia: 234 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g |
| szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 17. hét