|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 17. hét | **2025.04.21.** | **2025.04.22.** | **2025.04.23.** | **2025.04.24.** | **2025.04.25.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Sárgabarack dzsemRama margarinRozskenyér (1) | Maci tejeskávé (7)Sajtos rúd (1,3,7) | Tej (7)Rakott nyelv (6)Korpás kifli (1)Uborka | Tej (7)Gépsonka (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Retek | Citromos teaKörözött (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 rizsAlma befőtt | Tarhonyaleves (1,3)Sertés pörköltZöldbabfőzelék (1,7) | Tárkonyos csirkeragu leves (1,7,9)Gránátos kocka (1,3) | Magyaros (zöldséges) burgonyaleves (1)Pulyka brassói feltétÉdes káposzta főzelék (1,7) | Tejfölös zöldbableves (1,7)Bácskai rizses húsCsemege 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 margarinFélbarna kenyér (1)Zöldpaprika | GyümölcsléSonkás pizza (1,3,6,7) | Pulykasonka (6)Rama margarinKifli (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