|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 18. hét | **2025.04.28.** | **2025.04.29.** | **2025.04.30.** | **2025.05.01.** | **2025.05.02.** |
| **Tízórai** | Citromos teaTrappista sajt (7)Rama margarinFélbarna kenyér (1)Uborka | GyümölcsléOlasz felvágott (6)Rozskenyér (1)Zöldpaprika | Tej (7)Tojáskrém margarinnal (3,10)Korpás zsemle (1)Retek | ÜNNEP!!! | Citromos teaFőtt virsli (6)Mustár (10)Rozskenyér (1) |
| energia:340 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:15 g / 6,7 g | energia:342 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,8 g | energia:296 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:12 g / 3,9 g | energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:321 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:10 g | só:1,7 g | szénhidrát:38 g | cukor:8 g | só:2,7 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:38 g | cukor:10 g | só:2,3 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás | Allergének:  | Allergének: glutén; mustár |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (1,3,9)Fokhagymás pulyka apróSárgaborsó főzelék (1) | Karfiolleves (1,9)Reszelt csirkemájTört burgonyaCsemege uborka | Zellerleves (1,9)Hentes tokányTarhonya (1,3) | Jókai bableves füstölt kolbásszal (1,3,6,7)Kakaós csiga (1,3,7) | Lebbencsleves (1,3)Stefánia vagdalt szelet (1,3)Tökfőzelék (1,7) |
| energia:514 Kcal | fehérje:29 g | zsír / telített zs.:20 g / 3,8 g | energia:412 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,2 g | energia:476 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:18 g / 4 g | energia:447 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:13 g / 3,8 g | energia:456 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,8 g |
| szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:51 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:65 g | cukor:14 g | só:1,9 g | szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: mustár; zeller; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Epres joghurt (7)Kifli (1) | Mazsolás krémtúró (7)Teljes kiőrlésű kifli (1) | Sajtkrém (7)Félbarna kenyér (1) | ÜNNEP!!! | Tej (7)VajkrémTeljes kiőrlésű kifli (1)Retek |
| energia:211 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:3 g / 1,2 g | energia:357 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:11 g / 5,2 g | energia:230 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,4 g | energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:294 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,5 g |
| szénhidrát:38 g | cukor:7 g | só:0,8 g | szénhidrát:47 g | cukor:9 g | só:0,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,8 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének:  | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 18. hét