|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 18. hét | **2025.04.28.** | | | **2025.04.29.** | | | **2025.04.30.** | | | **2025.05.01.** | | | **2025.05.02.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Trappista sajt (7)  Rama margarin  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | | Gyümölcslé  Olasz felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | | Tej (7)  Tojáskrém margarinnal (3,10)  Korpás zsemle (1)  Retek | | | ÜNNEP!!! | | | Citromos tea  Főtt 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 apró  Sárgaborsó főzelék (1) | | | Karfiolleves (1,9)  Reszelt csirkemáj  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Zellerleves (1,9)  Hentes tokány  Tarhonya (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)  Vajkrém  Teljes 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