|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 20. hét | **2025.05.12.** | **2025.05.13.** | **2025.05.14.** | **2025.05.15.** | **2025.05.16.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Tojáskrém (3,10)Rozskenyér (1)Zöldpaprika | Citromos teaÓvári sajt (7)Rama margarinKorpás kifli (1)Uborka | Kakaó (7)Briós (1,3,7) | Citromos teaFőtt krinolin (6)KetchupRozskenyér (1) | Citromos teaKörözött (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Uborka |
| energia:279 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:10 g / 3,4 g | energia:343 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:14 g / 5,9 g | energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,5 g | energia:321 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:154 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:2 g / 1 g |
| szénhidrát:34 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:1,9 g | szénhidrát:52 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:40 g | cukor:10 g | só:2,3 g | szénhidrát:26 g | cukor:10 g | só:0,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Ebéd** | Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,3,7)Rántott csirkemell (1,3)Burgonyapüré (7) | Zöldséges rizsleves (9)Vagdalt szelet (1,3)Tökfőzelék (1,7) | Magyaros karalábéleves (1,9)HentestokányTésztaköret (1,3) | Tarhonyaleves (1,3)Mexikói pulykaraguPárolt rizsCsemege uborka | Káposztás, csülkös bableves (1)Grízes metélt barack ízzel (1,3) |
| energia:616 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:22 g / 5,6 g | energia:426 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,7 g | energia:479 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:18 g / 4 g | energia:524 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,4 g | energia:615 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:17 g / 4,8 g |
| szénhidrát:71 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:70 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:95 g | cukor:15 g | só:2,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár | Allergének: mustár; glutén; tojás | Allergének: glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; csillagfürt |
| **Uzsonna** | GyümölcsléTurista szalámi (6)Zsemle (1) | Győri Édes teljes kiőrlésű keksz (1,3,7)Banán | Zala felvágott (6)Rozskenyér (1)Uborka | Tej (7)Rama margarinKifli (1)Paradicsom | GyümölcsléSonkakrém margarinnal (6)Félbarna kenyér (1) |
| energia:291 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:17 g / 6,4 g | energia:325 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:254 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:10 g / 3,7 g | energia:242 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,9 g | energia:231 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,5 g |
| szénhidrát:26 g | cukor:8 g | só:2 g | szénhidrát:53 g | cukor:12 g | só:0,8 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:1,3 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; mustár |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 20. hét