|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  Óvári sajt (7)  Rama margarin  Korpás kifli (1)  Uborka | | | Kakaó (7)  Briós (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt krinolin (6)  Ketchup  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Körözött (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)  Hentestokány  Tésztaköret (1,3) | | | Tarhonyaleves (1,3)  Mexikói pulykaragu  Párolt rizs  Csemege 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** | Gyümölcslé  Turista szalámi (6)  Zsemle (1) | | | Győri Édes teljes kiőrlésű keksz (1,3,7)  Banán | | | Zala felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Rama margarin  Kifli (1)  Paradicsom | | | Gyümölcslé  Sonkakrém 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