|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 21. hét | **2025.05.19.** | **2025.05.20.** | **2025.05.21.** | **2025.05.22.** | **2025.05.23.** |
| **Tízórai** | Kakaó (7)Fonott kalács (1,3,7) | Citromos teaKocka sajt (7)Rozskenyér (1)Uborka | Tej (7)Baromfi gépsonka (6)Rama margarinRozskenyér (1)Uborka | Citromos teaBundás kenyér (1,3) | Maci tejeskávé (7)Májusi csemege (6,7)Korpás kifli (1)Uborka |
| energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,7 g | energia:250 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:7 g / 4,1 g | energia:325 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:13 g / 4 g | energia:209 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:344 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:10 g / 4,1 g |
| szénhidrát:51 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:26 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:46 g | cukor:10 g | só:1,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Zöldségleves (1,9)Vagdalt szelet (1,3)Finomfőzelék (1,7) | Brokkolikrémleves (1,7)Pulykamell rizottó (7)Őszibarack befőtt | Gulyásleves (1,3,9)Túrós csusza tepertővel (1,3,7) | Gyümölcsleves (1,7)Sóban sült csirkecombTört burgonya | Tejfölös zöldbableves (1,7)Milánói spagetti (1,3,7) |
| energia:467 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:23 g / 6,2 g | energia:539 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:28 g / 9,5 g | energia:565 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:24 g / 7,7 g | energia:449 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:13 g / 3 g | energia:531 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:21 g / 7,4 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:49 g | cukor:3 g | só:0,9 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:59 g | cukor:9 g | só:0,6 g | szénhidrát:60 g | cukor:0 g | só:2,2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | GyümölcsléPulyka párizsi (6)Rozskenyér (1)Retek | Teavaj (7)Zsemle (1)Zöldpaprika | Sonkás pizza (1,3,6,7) | Tej (7)Csirkemell csemege (6,7)Rozskenyér (1)Paradicsom | Kenőmájas (6)Félbarna kenyér (1)Alma |
| energia:278 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:299 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:16 g / 7,9 g | energia:211 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g | energia:262 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,9 g | energia:290 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,2 g |
| szénhidrát:39 g | cukor:8 g | só:1,5 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,8 g | szénhidrát:37 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2,1 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 21. hét