|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 tea  Kocka sajt (7)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Baromfi gépsonka (6)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Bundás 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 csirkecomb  Tört 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** | Gyümölcslé  Pulyka 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