|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 22. hét | **2025.05.26.** | **2025.05.27.** | **2025.05.28.** | **2025.05.29.** | **2025.05.30.** |
| **Tízórai** | Citromos teaCsirkemell sonka (6)Rama margarinFélbarna kenyér (1)Zöldpaprika | Tej (7)Kakaós csiga (1,3,7) | Citromos teaKörözött (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Kaliforniai paprika | Tej (7)Pizza sonka (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Retek | Citromos teaKockasajt (7)Korpás kifli (1) |
| energia:296 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,6 g | energia:186 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,2 g | energia:236 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:3 g / 1 g | energia:303 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:11 g / 3,7 g | energia:245 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:7 g / 4,1 g |
| szénhidrát:41 g | cukor:10 g | só:2,2 g | szénhidrát:29 g | cukor:7 g | só:0,2 g | szénhidrát:42 g | cukor:10 g | só:0,7 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:1,2 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Kertészleves (1,9)Fokhagymás pulyka apróSárgaborsó főzelék (1) | Zöldséges tarhonyaleves (1,3)Tejfölös hús (1,7)Copfocska tészta (1,3) | Húsgombócleves (1,3)Reszelt csirkemájPárolt rizsCsemege uborka | Köménymagleves (1)Rakott brokkoli (7) | Tárkonyos pulykaragu leves (1,7,9)Szilvás gombóc (1,3) |
| energia:516 Kcal | fehérje:30 g | zsír / telített zs.:21 g / 3,8 g | energia:645 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:32 g / 8,9 g | energia:484 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:18 g / 3,6 g | energia:410 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:16 g / 2,8 g | energia:672 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,5 g |
| szénhidrát:51 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:59 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:46 g | cukor:0 g | só:0,6 g | szénhidrát:107 g | cukor:14 g | só:1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Sajtkrém (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1) | Zala felvágott (6)Teljes kiőrlésű kifli (1)Uborka | Padlizsánkrém (3)Félbarna kenyér (1) | Kenyérlángos (1,7)Alma | Tavaszi pulykarolád (6,7)Rozskenyér (1)Zöldpaprika |
| energia:252 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:10 g / 5,4 g | energia:253 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:9 g / 3 g | energia:187 Kcal | fehérje:5 g | zsír / telített zs.:6 g / 0,8 g | energia:365 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:20 g / 7,4 g | energia:226 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,8 g |
| szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:1 g | szénhidrát:30 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:29 g | cukor:0 g | só:1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 22. hét