|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 22. hét | **2025.05.26.** | | | **2025.05.27.** | | | **2025.05.28.** | | | **2025.05.29.** | | | **2025.05.30.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Csirkemell sonka (6)  Rama margarin  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Tej (7)  Kakaós csiga (1,3,7) | | | Citromos tea  Körözött (7)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Kaliforniai paprika | | | Tej (7)  Pizza sonka (6)  Flóra margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Retek | | | Citromos tea  Kockasajt (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 apró  Sárgaborsó főzelék (1) | | | Zöldséges tarhonyaleves (1,3)  Tejfölös hús (1,7)  Copfocska tészta (1,3) | | | Húsgombócleves (1,3)  Reszelt csirkemáj  Párolt rizs  Csemege 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