|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 23. hét | **2025.06.02.** | | | **2025.06.03.** | | | **2025.06.04.** | | | **2025.06.05.** | | | **2025.06.06.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Köményes sajt (7)  Rama margarin  Korpás zsemle (1)  Uborka | | | Citromos tea  Tojásrántotta (3)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Gyümölcstea  Főtt virsli (6)  Félbarna kenyér (1)  Ketchup | | | Maci tejeskávé (7)  Briós (1,3,7) | | | Tej (7)  Zala felvágott (6)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 291 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g | energia: 277 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g | energia: 363 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 324 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g | energia: 293 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g |
| szénhidrát: 36 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 20 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Almaleves (1,7)  Tarhonyás hús (1,3)  Csemege uborka | | | Zöldborsóleves (1,3,9)  Bakonyi tokány (1,7)  Olasz csavart (1,3) | | | Babgulyás (1,3,9)  Tejbedara (1,7)  Fahéj szórat | | | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)  Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7) | | | Tarhonyaleves (1,3)  Vagdalt szelet (1,3)  Finomfőzelék (1,7) | | |
| energia: 550 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g | energia: 676 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 35 g / 9,2 g | energia: 592 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g | energia: 457 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g | energia: 501 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g |
| szénhidrát: 59 g | cukor: 4 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 63 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 83 g | cukor: 18 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 0 g | só: 4,3 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g |
| Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Sajtos baromfi párizsi (6,7)  Félbarna kenyér (1) | | | Gyümölcsjoghurt (7)  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Gyümölcslé  Trappista sajt (7)  Korpás zsemle (1)  Retek | | | Szárnyas májkrém (6)  Rozskenyér (1)  Kaliforniai paprika | | | Túró rudi (7)  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | |
| energia: 265 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g | energia: 179 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2 g | energia: 257 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g | energia: 238 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2 g | energia: 303 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g |
| szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 2,3 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 8 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 24 g | cukor: 8 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 15 g | só: 0,7 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 23. hét