|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 23. hét | **2025.06.02.** | **2025.06.03.** | **2025.06.04.** | **2025.06.05.** | **2025.06.06.** |
| **Tízórai** | Citromos teaKöményes sajt (7)Rama margarinKorpás zsemle (1)Uborka | Citromos teaTojásrántotta (3)Rozskenyér (1)Retek | GyümölcsteaFőtt 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) | GyümölcsléTrappista 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