|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 24. hét | **2025.06.09.** | | | **2025.06.10.** | | | **2025.06.11.** | | | **2025.06.12.** | | | **2025.06.13.** | | |
| **Tízórai** | Maci tejeskávé (7)  Fatörzs kifli (1,3,7) | | | Tej (7)  Szerencse szelet (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű zsemle (1) | | | Citromos tea  Sajtkrém (7)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Tej (7)  Főtt szafaládé (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Tojáskrém (3,10)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Újhagyma | | |
| energia: 359 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g | energia: 389 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g | energia: 284 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g | energia: 342 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g | energia: 305 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g |
| szénhidrát: 60 g | cukor: 21 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 20 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 2,8 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (1,3,9)  Rántott hal (1,3,4)  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Húsleves epercsíkkal (1,3,9)  Sertéspörkölt  Tökfőzelék (1,7) | | | Zöldséges gombaleves (1,9)  Tejfölös hús (1,7)  Orsó tészta (1,3) | | | Alföldi gulyásleves (1,3,9)  Túrós csusza tepertővel (1,3,7) | | | Lebbencsleves (1,3)  Debreceni tokány (6)  Bulgur (1)  Vegyes vágott | | |
| energia: 554 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 16 g / 2 g | energia: 479 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 27 g / 7,8 g | energia: 607 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 32 g / 8,8 g | energia: 565 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g | energia: 658 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 35 g / 8,9 g |
| szénhidrát: 78 g | cukor: 3 g | só: 2 g | szénhidrát: 30 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 66 g | cukor: 1 g | só: 2,8 g |
| Allergének: mustár; zeller; glutén; hal; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)  Rozskenyér (1)  Póréhagyma | | | Teavaj (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Győri Édes teljes kiőrlésű keksz (1,3,7)  Alma | | | Sonkakrém margarinnal (6,10)  Korpás kifli (1)  Uborka | | | Gyümölcslé  Sonkás pizza (1,3,6,7) | | |
| energia: 280 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g | energia: 201 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 191 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g | energia: 252 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g |
| szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 24. hét