|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarinTeljes kiőrlésű zsemle (1) | Citromos teaSajtkrém (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 rizsCsemege uborka | Húsleves epercsíkkal (1,3,9)SertéspörköltTökfőzelék (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 | GyümölcsléSonkás 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