|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 25. hét | **2025.06.16.** | | | **2025.06.17.** | | | **2025.06.18.** | | | **2025.06.19.** | | | **2025.06.20.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Főtt tojás (3)  Teavaj (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Újhagyma | | | Kakaó (7)  Fonott kalács (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Retek | | | Citromos tea  Kapros túrókrém (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Tej (7)  Pizzakifli (1,3,6,7) | | |
| energia: 333 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g | energia: 379 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g | energia: 215 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g | energia: 350 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g |
| szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 50 g | cukor: 20 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 1 g | só: 1,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: mustár; szója | | |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)  Sült párizsi (1,6)  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Tejfölös burgonyaleves (1,7)  Mexikói csirkemell ragu (1)  Párolt rizs | | | Sertésraguleves (1,3,9)  Grízes metélt barack ízzel (1,3) | | | Fokhagymakrémleves (1,7)  levesgyönggyel (1,3)  Majoránnás csirkecomb  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Zöldségleves (1,3,9)  Fokhagymás pulyka apró  Paradicsomos káposztafőzelék (1,9) | | |
| energia: 477 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g | energia: 537 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g | energia: 595 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g | energia: 502 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g | energia: 437 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g |
| szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 69 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 84 g | cukor: 15 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 53 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 46 g | cukor: 4 g | só: 1,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén | | |
| Feltételezhető: mustár; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Olasz felvágott (6)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | | Kockasajt (7)  Teljes kiőrlésű kifli (1)  Paradicsom | | | Gyümölcsjoghurt (7)  Kifli (1) | | | Teavaj (7)  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Pizza sonka (6)  Flóra margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 267 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g | energia: 234 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g | energia: 224 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g | energia: 281 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g | energia: 222 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g |
| szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 1 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 25. hét