|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaFőtt virsli (6)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Retek | Citromos teaKapros 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 csirkecombTört burgonyaCsemege uborka | Zöldségleves (1,3,9)Fokhagymás pulyka apróParadicsomos 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 margarinRozskenyér (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