|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 26. hét | **2025.06.23.** | **2025.06.24.** | **2025.06.25.** | **2025.06.26.** | **2025.06.27.** |
| **Tízórai** | Maci tejeskávé (7)Rama margarinRozskenyér (1)Uborka | Citromos teaBundás kenyér sütőben sütve (1,3) | Kakaó (7)Flóra margarinTeljes kiőrlésű zsemle (1)Kaliforniai paprika | Maci tejeskávé (7)Sajtos párizsi (6,7)Félbarna kenyér (1)Zöldpaprika | Citromos teaCsirkemell sonka (6)Delma margarinRozskenyér (1) |
| energia:307 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 2,5 g | energia:209 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:9 g / 1,3 g | energia:317 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,5 g | energia:393 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:14 g / 6 g | energia:289 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:7 g / 1,5 g |
| szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:0,8 g | szénhidrát:26 g | cukor:10 g | só:0,6 g | szénhidrát:49 g | cukor:10 g | só:0,9 g | szénhidrát:47 g | cukor:10 g | só:2,5 g | szénhidrát:40 g | cukor:10 g | só:1,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (1,3,9)Borsos tokányPárolt rizsCsemege uborka | Zellerleves (1,9)Vadas pulykacomb (1,7,10)Copfocska tészta (1,3) | Magyaros burgonyaleves (1)Rakott brokkoli tejföllel (7) | Zöldborsóleves (1,9)Rántott karaj (1,3)Burgonyapüré (7)Vegyes vágott | Babgulyás (1,9)Tejbedara (1,7)Kakaó szórat |
| energia:514 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:20 g / 4,8 g | energia:618 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:23 g / 5,2 g | energia:394 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:11 g / 2,2 g | energia:606 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:21 g / 4,8 g | energia:598 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:18 g / 6,3 g |
| szénhidrát:62 g | cukor:0 g | só:1,4 g | szénhidrát:74 g | cukor:6 g | só:2 g | szénhidrát:52 g | cukor:0 g | só:0,5 g | szénhidrát:74 g | cukor:1 g | só:1,9 g | szénhidrát:84 g | cukor:19 g | só:1,2 g |
| Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Pulykapárizsi (6)Flóra margarinFélbarna kenyér (1) | Tej (7)Szerencse szelet (6)Rama margarinRozskenyér (1)Uborka | GyümölcsléSonkás felvágott (6)Korpás kifli (1) | Joghurt (7)Teljes kiőrlésű kifli (1) | GyümölcsléSzárnyas májkrém (6)Félbarna kenyér (1)Retek |
| energia:270 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:12 g / 3 g | energia:369 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:19 g / 6,5 g | energia:245 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:4 g / 1,3 g | energia:157 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:5 g / 2,5 g | energia:275 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,1 g |
| szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2 g | szénhidrát:35 g | cukor:8 g | só:1,2 g | szénhidrát:20 g | cukor:0 g | só:0,7 g | szénhidrát:40 g | cukor:8 g | só:1,5 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 26. hét