|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 26. hét | **2025.06.23.** | | | **2025.06.24.** | | | **2025.06.25.** | | | **2025.06.26.** | | | **2025.06.27.** | | |
| **Tízórai** | Maci tejeskávé (7)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Bundás kenyér sütőben sütve (1,3) | | | Kakaó (7)  Flóra margarin  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Kaliforniai paprika | | | Maci tejeskávé (7)  Sajtos párizsi (6,7)  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Citromos tea  Csirkemell sonka (6)  Delma margarin  Rozskenyér (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 tokány  Párolt rizs  Csemege 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 margarin  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Szerencse szelet (6)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Gyümölcslé  Sonkás felvágott (6)  Korpás kifli (1) | | | Joghurt (7)  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Gyümölcslé  Szárnyas 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