|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 3 hét | **2025.01.13.** | | | **2025.01.14.** | | | **2025.01.15.** | | | **2025.01.16.** | | | **2025.01.17.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (7)  Puffancs (1,3,7) | | | Citromos tea  Bundás zsemle (1,3)  (sütőben sütve) | | | tej (7)  Pizza sonka (6)  Rama margarin  Kifli (1)  Kaliforniai paprika | | | Tejeskávé (7,8)  Snidlinges vajkrém  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Tej (7)  Olasz felvágott (6)  Magvas zsemle (1,11)  Retek | | |
| energia: 392 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g | energia: 209 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 288 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g | energia: 330 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g | energia: 254 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g |
| szénhidrát: 62 g | cukor: 13 g | só: 1 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 23 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (1,3,9)  Vagdalt szelet (1,3)  Finomfőzelék (1,7) | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Sertéspörkölt  Orsó tészta (1,3)  Csemege uborka | | | Lebbencsleves (1,3)  Székelykáposzta gerslivel (1,7) | | | Paradicsomleves (1,9)  Majoránnás sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Babgulyás (1,3,9)  Nudli barack ízzel (1,3) | | |
| energia: 493 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g | energia: 562 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 28 g / 8,1 g | energia: 597 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 34 g / 9,8 g | energia: 421 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 584 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g |
| szénhidrát: 46 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 0 g | só: 4,1 g | szénhidrát: 50 g | cukor: 3 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 99 g | cukor: 10 g | só: 1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | |
| **Uzsonna** | Húskenyér (6)  Korpás kifli (1)  Uborka | | | Müzli szelet (1,7,8)  Banán | | | Gyümölcslé  Szárnyas májkrém (6)  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Citromos tea  Baromfi gépsonka (6)  Rama margarin  Félbarna kenyér (1) | | | Sajtkrém (7)  Félbarna kenyér (1)  Alma | | |
| energia: 189 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g | energia: 238 Kcal | fehérje: 3 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g | energia: 223 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g | energia: 303 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g | energia: 265 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g |
| szénhidrát: 13 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 4 g | só: 0,1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 8 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 3. hét