|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaBundás zsemle (1,3)(sütőben sütve)  | tej (7)Pizza sonka (6)Rama margarinKifli (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)SertéspörköltOrsó tészta (1,3)Csemege uborka | Lebbencsleves (1,3)Székelykáposzta gerslivel (1,7) | Paradicsomleves (1,9)Majoránnás sült csirkecombRizi-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 | GyümölcsléSzárnyas májkrém (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1) | Citromos teaBaromfi gépsonka (6)Rama margarinFélbarna 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