|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 35. hét | **2025.08.25.** | | | **2025.08.26.** | | | **2025.08.27.** | | | **2025.08.28.** | | | **2025.08.29.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (7)  Teavaj (7)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Főtt tojás (3)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Paradicsom | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Ketchup  Félbarna kenyér (1) | | | Maci tejeskávé (7)  Briós (1,3,7) | | | Citromos tea  Pulyka sonka (6)  Félbarna kenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 319 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g | energia: 296 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g | energia: 322 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 324 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g | energia: 231 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g |
| szénhidrát: 44 g | cukor: 10 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 18 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)  Vagdalt szelet (1,3)  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Zöldséges kelbimbóleves (1,3)  Bolognai spagetti (1,3,7) | | | Tejfölös karalábéleves (1,7,9)  Debreceni sertés tokány (1,6)  Bulgur (1)  Uborkasaláta | | | Paradicsomleves (1,9)  Sült csirkecomb  Párolt rizs  Őszibarack befőtt | | | Tejfölös bableves (1,7)  Grízes tészta (1,3) | | |
| energia: 549 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g | energia: 586 Kcal | fehérje: 29 g | zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g | energia: 460 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 20 g / 5,8 g | energia: 472 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g | energia: 611 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g |
| szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 72 g | cukor: 0 g | só: 3,8 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 5 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 6 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 100 g | cukor: 15 g | só: 2,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcslé  Párizsi krém (6,10)  Zsemle (1) | | | Epres túrókrém (7)  Kifli (1) | | | Tej (7)  Snidlinges vajkrém  Korpás kifli (1)  Kaliforniai paprika | | | Teljes kiőrlésű keksz (1,3,7,8)  Alma | | | Gyümölcslé  Trappista sajt (7)  Flóra margarin  Teljes kiőrlésű zsemle (1) | | |
| energia: 260 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g | energia: 162 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g | energia: 273 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g | energia: 255 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 339 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 8 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 1 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 40 g | cukor: 8 g | só: 1,4 g |
| Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 35. hét