|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaFőtt tojás (3)Rama margarinRozskenyér (1)Paradicsom | Citromos teaFőtt virsli (6)KetchupFélbarna kenyér (1) | Maci tejeskávé (7)Briós (1,3,7) | Citromos teaPulyka 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 csirkecombPárolt rizsŐszibarack 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** | GyümölcsléPárizsi krém (6,10)Zsemle (1) | Epres túrókrém (7)Kifli (1) | Tej (7)Snidlinges vajkrémKorpás kifli (1)Kaliforniai paprika | Teljes kiőrlésű keksz (1,3,7,8)Alma | GyümölcsléTrappista sajt (7)Flóra margarinTeljes 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