|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 36. hét | **2025.09.01.** | **2025.09.02.** | **2025.09.03.** | **2025.09.04.** | **2025.09.05.** |
| **Tízórai** | Maci tejeskávé (7)Fatörzs kifli (1,3,7) | Tej (7)Szerencse szelet (6)Rama margarinKorpás zsemle (1)Zöldpaprika | Citromos teaSajtkrém (7)Vágott zsemle (1) | Tej (7)Főtt szafaládé (6)Mustár (10)Félbarna kenyér (1) | Citromos teaTojáskrém (3,10)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Uborka |
| energia:359 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,6 g | energia:345 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:18 g / 5,8 g | energia:291 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:9 g / 5,4 g | energia:342 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,4 g | energia:300 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:10 g / 2,3 g |
| szénhidrát:60 g | cukor:21 g | só:0,7 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:42 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:2,8 g | szénhidrát:41 g | cukor:10 g | só:1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: glutén; mustár; tojás |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Lebbencsleves (1,3)Sült virsli (6)Tejfölös karalábéfőzelék (1,7) | Húsleves eperlevéllel (1,3,9)Csirkemell rizottó (7)Szilva befőtt | Karfiolleves (1,9)Zúza pörköltOrsó tészta (1,3)Csemege uborka | Pirított tésztaleves (1,3,9)Rántott hal (1,3,4)Petrezselymes újburgonya | Gulyásleves (1,3,9)Tejbegríz (1,7)Kakaó szórat |
| energia:452 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:26 g / 5,7 g | energia:493 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:25 g / 7,8 g | energia:432 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:15 g / 2,2 g | energia:539 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:17 g / 2,2 g | energia:501 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,7 g |
| szénhidrát:39 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:45 g | cukor:2 g | só:1,1 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:72 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:68 g | cukor:16 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz | Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; hal | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: glutén | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | GyümölcsléDiákcsemege (6)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Paradicsom | Túró rudi (7,8)Teljes kiőrlésű kifli (1) | Húskenyér (6)Flóra margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Kaliforniai paprika | Szárnyas májkrém (6)Korpás kifli (1)Zöldpaprika | Baromfi gépsonka (6)Flóra margarinFélbarna kenyér (1) |
| energia:310 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,3 g | energia:303 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:9 g / 4,2 g | energia:290 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,5 g | energia:192 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:5 g / 1,2 g | energia:243 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,2 g |
| szénhidrát:37 g | cukor:8 g | só:1,8 g | szénhidrát:46 g | cukor:15 g | só:0,7 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát:27 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:1,6 g |
| Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 36. hét