|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarin  Korpás zsemle (1)  Zöldpaprika | | | Citromos tea  Sajtkrém (7)  Vágott zsemle (1) | | | Tej (7)  Főtt szafaládé (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Citromos tea  Tojáskrém (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 pörkölt  Orsó 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** | Gyümölcslé  Diákcsemege (6)  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Paradicsom | | | Túró rudi (7,8)  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Húskenyér (6)  Flóra margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Kaliforniai paprika | | | Szárnyas májkrém (6)  Korpás kifli (1)  Zöldpaprika | | | Baromfi gépsonka (6)  Flóra margarin  Félbarna 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