|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 37. hét | **2025.09.08.** | **2025.09.09.** | **2025.09.10.** | **2025.09.11.** | **2025.09.12.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Teavaj (7)Főtt tojás (3)Teljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Kakaó (7)Rama margarinFonott kalács (1,3,7) | Citromos teaFőtt virsli (6)KetchupTeljes kiőrlésű kifli (1) | Maci tejeskávé (7)Kapros túrókrém (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1) | Tej (7)Pizza sonka (6)Rama margarinFélbarna kenyér (1) |
| energia:327 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:16 g / 6,7 g | energia:375 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,9 g | energia:344 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:324 Kcal | fehérje:15 g | zsír / telített zs.:7 g / 3,1 g | energia:323 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,1 g |
| szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:51 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:42 g | cukor:10 g | só:2,3 g | szénhidrát:51 g | cukor:10 g | só:0,9 g | szénhidrát:32 g | cukor:0 g | só:1,7 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; csillagfürt |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)SertéspörköltFinomfőzelék (1,7) | Hamis gulyásleves (1,3,9)Édes savanyú csirkemellPárolt rizs | Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9)Fahéjas nudli barack ízzel (1,3) | Gyümölcsleves (1,7)Sóban sült csirkecombRizi-bizi | Brokkolikrémleves (1,7)Hentes tokányOlasz csavart (1,3) |
| energia:516 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:28 g / 7,2 g | energia:458 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:13 g / 1,9 g | energia:628 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:14 g / 3,8 g | energia:433 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:13 g / 3 g | energia:558 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:28 g / 8,1 g |
| szénhidrát:43 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:63 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:100 g | cukor:10 g | só:1 g | szénhidrát:55 g | cukor:9 g | só:0,6 g | szénhidrát:53 g | cukor:0 g | só:1,1 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Olasz felvágott (6)Vágott zsemle (1) | Sonkakrém margarinnal (6,10)Korpás kifli (1)Zöldpaprika | Kockasajt (7)Félbarna kenyér (1)Uborka | Győri édes teljes kiőrlésű keksz (1,3,7,8)Alma | Magyaros vajkrémTeljes kiőrlésű kifli (1)Zöldpaprika |
| energia:315 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,9 g | energia:193 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,4 g | energia:209 Kcal | fehérje:9 g | zsír / telített zs.:7 g / 4,2 g | energia:255 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:271 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,9 g |
| szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:3 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,6 g | szénhidrát:36 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:0,7 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető: csillagfürt |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 37. hét