|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarin  Fonott kalács (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Ketchup  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Maci tejeskávé (7)  Kapros túrókrém (7)  Teljes kiőrlésű zsemle (1) | | | Tej (7)  Pizza sonka (6)  Rama margarin  Félbarna 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)  Sertéspörkölt  Finomfőzelék (1,7) | | | Hamis gulyásleves (1,3,9)  Édes savanyú csirkemell  Párolt rizs | | | Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9)  Fahéjas nudli barack ízzel (1,3) | | | Gyümölcsleves (1,7)  Sóban sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Hentes tokány  Olasz 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 vajkrém  Teljes 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