|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025.  4. hét | **2025.01.20.** | | | **2025.01.21.** | | | **2025.01.22.** | | | **2025.01.23.** | | | **2025.01.24.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Tojásrántotta (3)  Rozskenyér (1)  Retek | | | Citromos tea  Pulyka párizsi (6)  Vágott zsemle (1) | | | Tejeskávé (7,8)  Fatörzs kifli (1,3,7) | | | Citromos tea  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | | Tej (7)  Zala felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | |
| energia: 277 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g | energia: 296 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g | energia: 359 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g | energia: 323 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g | energia: 270 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 10 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 60 g | cukor: 21 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 10 g | só: 2,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g |
| Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; mustár | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | |
| **Ebéd** | Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,7)  Rántott hal (1,3,4)  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Sertés raguleves (9)  Túrós metélt (1,3,7) | | | Magyaros karalábéleves (1,9)  Csirkemell rizottó (7)  Őszibarack befőtt | | | Zöldborsóleves (1,9)  Vagdalt szelet (1,3)  Tökfőzelék (1,7) | | | Gulyásleves (9)  Tejbedara (1,7)  Kakaó szórat | | |
| energia: 517 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g | energia: 536 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g | energia: 525 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 27 g / 8 g | energia: 439 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g | energia: 501 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g |
| szénhidrát: 65 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 3 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 68 g | cukor: 16 g | só: 0,7 g |
| Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcsös túró rudi (7,8)  Kifli (1) | | | Trappista sajt (7)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Alma | | | Csirkemell sonka (6)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | | Házi húskrém margarinnal  Szezámmagos zsemle (1,11)  Uborka | | | Citromos tea  Kenyérlángos (1,3,7) | | |
| energia: 272 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g | energia: 285 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g | energia: 199 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g | energia: 245 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g | energia: 373 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 19 g / 7,4 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 15 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 31 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 10 g | só: 1,6 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 4. hét