|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 4. hét | **2025.01.20.** | **2025.01.21.** | **2025.01.22.** | **2025.01.23.** | **2025.01.24.** |
| **Tízórai** | Citromos teaTojásrántotta (3)Rozskenyér (1)Retek | Citromos teaPulyka párizsi (6)Vágott zsemle (1) | Tejeskávé (7,8)Fatörzs kifli (1,3,7) | Citromos teaFőtt 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 burgonyaCsemege 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 margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Alma | Csirkemell sonka (6)Rozskenyér (1)Zöldpaprika | Házi húskrém margarinnal Szezámmagos zsemle (1,11)Uborka | Citromos teaKenyérlángos (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