|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 5. hét | **2025.01.27.** | **2025.01.28.** | **2025.01.29.** | **2025.01.30.** | **2025.01.31.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Trappista sajt (7)Rozskenyér (1)Retek | Tej (7)Tojáskrém (3,10)Félbarna kenyér (1) | Tejeskávé (7,8)Natúr vajkrémSzezámmagos zsemle (1,11)Zöldpaprika | Kakaó (7)Briós (1,3,7) | Tej (7)Sajtos párizsi (6,7)Rama margarinKorpás kifli (1) |
| energia:306 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:12 g / 7 g | energia:295 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:12 g / 3,9 g | energia:381 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:12 g / 5,2 g | energia:322 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:8 g / 3,5 g | energia:245 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,1 g |
| szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:56 g | cukor:10 g | só:1,2 g | szénhidrát:52 g | cukor:18 g | só:0,7 g | szénhidrát:20 g | cukor:0 g | só:1,4 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves (1,3)Virsli pörkölt (6)Szemes babfőzelék (1,7) | Zellerleves (1,9)Rakott karfiol tejföllel (7) | Tarhonyaleves (1,3)Bakonyi sertés paprikás (1,7)Csavart cső tészta (1,3) | Vaníliás almaleves (1,7)Gyrosos csirkecombSós burgonya | Frankfurti leves (1,6,7)Nudli barack ízzel (1,3) |
| energia:497 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:27 g / 6,4 g | energia:370 Kcal | fehérje:16 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,4 g | energia:524 Kcal | fehérje:29 g | zsír / telített zs.:16 g / 3,1 g | energia:362 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,2 g | energia:642 Kcal | fehérje:21 g | zsír / telített zs.:18 g / 6 g |
| szénhidrát:44 g | cukor:2 g | só:3 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:1,3 g | szénhidrát:53 g | cukor:4 g | só:0,6 g | szénhidrát:97 g | cukor:10 g | só:1,9 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: mustár; szója; kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)Vágott zsemle (1) | Gépsonka (6)Flóra margarinKorpás kifli (1)Uborka | Túró rudi (7,8)Kifli (1) | Tej (7)Házi húskrém margarinnal Rozskenyér (1)Uborka | Sonkás pizza (1,3,6,7) |
| energia:288 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,4 g | energia:243 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:8 g / 2,1 g | energia:212 Kcal | fehérje:6 g | zsír / telített zs.:8 g / 4,2 g | energia:258 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:9 g / 3 g | energia:258 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:7 g / 2,5 g |
| szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:25 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:29 g | cukor:15 g | só:0,4 g | szénhidrát:33 g | cukor:0 g | só:1,1 g | szénhidrát:36 g | cukor:0 g | só:0,8 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 5. hét