|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 vajkrém  Szezámmagos zsemle (1,11)  Zöldpaprika | | | Kakaó (7)  Briós (1,3,7) | | | Tej (7)  Sajtos párizsi (6,7)  Rama margarin  Korpás 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 csirkecomb  Sós 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 margarin  Korpás 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