|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025.  7. hét | **2025.02.03.** | | | **2025.02.11.** | | | **2025.02.12.** | | | **2025.02.13.** | | | **2025.02.14.** | | |
| **Tízórai** | Gyümölcslé  Kockasajt (7)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Maci tejeskávé (7)  Puffancs (1,3,7) | | | Citromos tea  Pizza sonka (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Retek | | | Tej (7)  Baromfi májas (6)  Zsemle (1) | | | Kakaó (7)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Félbarna kenyér (1) | | |
| energia: 248 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g | energia: 393 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g | energia: 307 Kcal | fehérje: 16 g | zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g | energia: 270 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g | energia: 401 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g |
| szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 13 g | só: 1 g | szénhidrát: 42 g | cukor: 10 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 10 g | só: 2,9 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Rizsleves (9)  Fokhagymás pulyka apró  Sárgaborsó főzelék (1) | | | Tojásleves (1,3)  Bácskai rizses hús  Vegyes vágott savanyúság | | | Almaleves (1,7)  Pirított csirkemáj  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Köménymagleves pirított tésztával (1,3)  Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7) | | | Sertésragu leves (1,3,9)  Szilvás gombóc (1,3) | | |
| energia: 491 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g | energia: 533 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g | energia: 428 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g | energia: 409 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g | energia: 659 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g |
| szénhidrát: 50 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 54 g | cukor: 1 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 4 g | só: 1 g | szénhidrát: 29 g | cukor: 0 g | só: 2,3 g | szénhidrát: 98 g | cukor: 14 g | só: 1,1 g |
| Allergének: zeller; glutén | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Diákcsemege (6)  Félbarna kenyér (1) | | | Zala felvágott (6)  Korpás kifli  Kaliforniai paprika | | | Vaníliás túrókrém (7)  Kifli (1) | | | Natúr vajkrém  Rozskenyér (1)  Alma | | | Házi halkrém tojással (3,4,10)  (majonézes)  Rozskenyér (1)  Uborka | | |
| energia: 317 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 18 g / 7,1 g | energia: 195 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g | energia: 407 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 14 g / 7,7 g | energia: 239 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g | energia: 173 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g |
| szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 14 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 19 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 34 g | cukor: 0 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 28 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; mustár; tojás; hal | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 7. hét