|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 7. hét | **2025.02.03.** | **2025.02.11.** | **2025.02.12.** | **2025.02.13.** | **2025.02.14.** |
| **Tízórai** | GyümölcsléKockasajt (7)Rozskenyér (1)Uborka | Maci tejeskávé (7)Puffancs (1,3,7) | Citromos teaPizza sonka (6)Rama margarinTeljes 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 húsVegyes vágott savanyúság | Almaleves (1,7)Pirított csirkemájTört burgonyaCsemege 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 kifliKaliforniai paprika | Vaníliás túrókrém (7)Kifli (1) | Natúr vajkrémRozskenyér (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