|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025.  8. hét | **2025.02.17.** | | | **2025.02.18.** | | | **2025.02.19.** | | | **2025.02.20.** | | | **2025.02.21.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Főtt tojás (3)  Teavaj (7)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | | Kakaó (7)  Vajas pogácsa (1,3,7) | | | Gyümölcslé  Sajtkrém (7)  Kifli (1)  Uborka | | | Tej (7)  Baromfi párizsi felvágott (6)  Rozskenyér (1)  Zöldpaprika | | | Maci tejeskávé (7)  Gyümölcsös túrókrém (7)  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 335 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g | energia: 327 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g | energia: 265 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g | energia: 301 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g | energia: 449 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 11 g / 5,9 g |
| szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 10 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 8 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 27 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Karfiolleves (1,9)  Bolognai spagetti (1,3,7) | | | Tarhonyaleves (1,3)  Sült párizsi (1,6)  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9)  Gránátos kocka (1,3) | | | Fokhagymakrémleves (1,7)  Majoránnás sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Zöldborsóleves (1,9)  Hentes tokány  Tarhonya (1,3) | | |
| energia: 490 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 17 g / 5 g | energia: 482 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g | energia: 541 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g | energia: 428 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g | energia: 500 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 18 g / 4g |
| szénhidrát: 58 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 50 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 0 g | Só: 1,1g | szénhidrát: 44 g | cukor: 0 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója | | | Feltételezhető: tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Pöttyös epres túró desszert (7)  Kifli (1) | | | Csirkemell sonka (6)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Retek | | | Győri Édes teljes kiőrlésű keksz (1,7)  Mandarin | | | Gyümölcsjoghurt (7)  Korpás kifli (1) | | | Sonkaszalámi (6)  Kifli (1)  Paradicsom | | |
| energia: 272 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g | energia: 221 Kcal | fehérje: 18 g | zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g | energia: 267 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g | energia: 230 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 4 g / 2 g | energia: 147 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g |
| szénhidrát: 42 g | cukor: 15 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 12 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 14 g | cukor: 0 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 8. hét