|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 9. hét | **2025.02.24.** | | | **2025.02.25.** | | | **2025.02.26.** | | | **2025.02.27.** | | | **2025.02.28.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Trappista sajt (7)  Rama margarin  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Maci tejeskávé (7)  Flóra margarin  Fonott kalács (1,3,7) | | | Gyümölcslé  Bundás zsemle (1,3)  Uborka | | | Kakaó (7)  Pulyka sonka (6)  Korpás kifli (1)  Retek | | | Citromos tea  Zelleres sajtkrém (7,9)  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 339 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 15 g / 6,6 g | energia: 359 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g | energia: 211 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g | energia: 307 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g | energia: 271 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 52 g | cukor: 13 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 27 g | cukor: 8 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 10 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |
| **Ebéd** | Tejfölös zöldbableves (1,7,9)  Rántott hal (1,3,4)  Gőzölt rizs | | | Lebbencsleves (1,3)  Stefánia vagdalt (1,3)  Tökfőzelék (1,7) | | | Babgulyás (1,3,9)  Tejberizs (7)  Fahéj szórat | | | Májgombóc leves (1,3,9)  Paprikás burgonya főzőkolbásszal (6)  Savanyú káposzta | | | Frankfurti leves (1,6,7)  Mákos metélt (1,3) | | |
| energia: 529 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g | energia: 456 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g | energia: 594 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g | energia: 508 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g | energia: 627 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g |
| szénhidrát: 74 g | cukor: 0 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 41 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 85 g | cukor: 18 g | só: 1,2 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 0 g | só: 4,2 g | szénhidrát: 73 g | cukor: 14 g | só: 2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás | | | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt | | |
| **Uzsonna** | Teavaj (7)  Kifli (1)  Pritamin paprika | | | Szárnyas májkrém (6)  Rozskenyér (1)  Alma | | | Zala felvágott (6)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Babapiskóta (1,3)  Narancs | | | Tej (7)  Sajtos baromfi párizsi (6,7)  Zsemle (1)  Paradicsom | | |
| energia: 202 Kcal | fehérje: 4 g | zsír / telített zs.: 8 g / 4 g | energia: 223 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g | energia: 298 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g | energia: 208 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g | energia: 262 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g |
| szénhidrát: 27 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 36 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 15 g | só: 0,1 g | szénhidrát: 24 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 9. hét