|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 33. hét | **2025.08.11.** | | | **2025.08.12.** | | | **2025.08.13.** | | | **2025.08.14.** | | | **2025.08.15.** | | |
| **Tízórai** | Tej (7)  Rama margarin  Fonott kalács (1,3,7) | | | Tej (7)  Főtt tojás (3)  Teavaj (7)  Félbarna kenyér (1)  Paradicsom | | | Maci tejeskávé (7)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Rozskenyér (1) | | | Citromos tea  Reszelt trappista sajt (7)  Flóra margarin  Félbarna kenyér (1)  Zöldpaprika | | | Tej (7)  Sonkakrém margarinnal (6)  Kifli (1)  Uborka | | |
| energia: 317 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g | energia: 337 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 16 g / 6,8 g | energia: 401 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g | energia: 325 Kcal | fehérje: 14 g | zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g | energia: 247 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 8 g / 3 g |
| szénhidrát: 38 g | cukor: 3 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 33 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 10 g | só: 2,5 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 1,1 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfit | | |
| **Ebéd** | Lebbencsleves (1,3)  Sült virsli (6)  Zöldborsófőzelék (1,7) | | | Sertésragu leves (1,3,9)  Káposztás tészta (1,3) | | | Zöldséges burgonyaleves (1)  Borsos tokány  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Zellerleves (1,9)  Rúd fasírt (1,3)  Újburgonya | | | Reszelt tésztaleves (1,3,9)  Rakott zöldbab tejföllel (7) | | |
| energia: 528 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 26 g / 5,6 g | energia: 526 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g | energia: 509 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g | energia: 493 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 22 g / 5,5 g | energia: 422 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g |
| szénhidrát: 49 g | cukor: 0 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 3 g | só: 1,1 g | szénhidrát: 63 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 55 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: mustár; glutén | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Citromos tea  Pulyka párizsi (6)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Túró rudi (7,8)  Korpás kifli (1)  Alma | | | Teavaj (7)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Paradicsom | | | Csirkemell sonka (6)  Rama margarin  Rozskenyér (1) | | | Gyümölcslé  Kenőmájas (6)  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 280 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g | energia: 312 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g | energia: 231 Kcal | fehérje: 7 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g | energia: 246 Kcal | fehérje: 15 g | zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g | energia: 327 Kcal | fehérje: 12 g | zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g |
| szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 48 g | cukor: 15 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 30 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 30 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 37 g | cukor: 8 g | só: 2 g |
| Allergének: glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén | | | Allergének: glutén | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 33. hét