|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 33. hét | **2025.08.11.** | **2025.08.12.** | **2025.08.13.** | **2025.08.14.** | **2025.08.15.** |
| **Tízórai** | Tej (7)Rama margarinFonott 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 teaReszelt trappista sajt (7)Flóra margarinFélbarna 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 tokányPárolt rizsCsemege 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 teaPulyka párizsi (6)Rozskenyér (1)Uborka | Túró rudi (7,8)Korpás kifli (1)Alma | Teavaj (7)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Paradicsom | Csirkemell sonka (6)Rama margarinRozskenyér (1) | GyümölcsléKenőmájas (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