|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 34. hét | **2025.08.18.** | | | **2025.08.19.** | | | **2025.08.20.** | | | **2025.08.21.** | | | **2025.08.22.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Körözött (7)  Rozskenyér (1)  Uborka | | | Kakaó (7)  Pizza sonka (6)  Teljes kiőrlésű zsemle (1)  Kaliforniai paprika | | | ÜNNEP! | | | Tej (7)  Főtt tojás (3)  Rama margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1)  Uborka | | | Citromos tea  Kockasajt (7)  Korpás kifli (1)  Kaliforniai paprika | | |
| energia: 207 Kcal | fehérje: 8 g | zsír / telített zs.: 2 g / 1 g | energia: 360 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 307 Kcal | fehérje: 13 g | zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g | energia: 254 Kcal | fehérje: 10 g | zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g |
| szénhidrát: 39 g | cukor: 10 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 10 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 38 g | cukor: 10 g | só: 1,2 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Karfiolleves (1,9)  Harcsapaprikás (1,4,7)  Orsó tészta (1,3) | | | Almaleves (1,7)  Tarhonyás hús (1,3)  Csemege uborka | | | ÜNNEP! | | | Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,3,7)  Csirkemell rizottó (7)  Alma kompót | | | Brokkolikrémleves (1,7)  Pulyka brassói feltét  Paradicsomos káposztafőzelék (1) | | |
| energia: 584 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 25 g / 5,8 g | energia: 550 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 581 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 32 g / 10,3 g | energia: 448 Kcal | fehérje: 19 g | zsír / telített zs.: 21 g / 5 g |
| szénhidrát: 62 g | cukor: 0 g | só: 2 g | szénhidrát: 59 g | cukor: 4 g | só: 1,4 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 51 g | cukor: 3 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 45 g | cukor: 4 g | só: 1 g |
| Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Kefir (7)  Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Sonkás pizza (1,3,6,7) | | | ÜNNEP! | | | Vajkrém  Kifli (1)  Alma | | | Gyümölcslé  Sajtos tavaszi felvágott (6,7)  Rozskenyér (1) | | |
| energia: 232 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g | energia: 211 Kcal | fehérje: 11 g | zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 231 Kcal | fehérje: 5 g | zsír / telített zs.: 9 g / 4 g | energia: 253 Kcal | fehérje: 9 g | zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g |
| szénhidrát: 35 g | cukor: 0 g | só: 1 g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 32 g | cukor: 0 g | só: 0,7 g | szénhidrát: 39 g | cukor: 8 g | só: 1,5 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: | | | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 34. hét