|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. 34. hét | **2025.08.18.** | **2025.08.19.** | **2025.08.20.** | **2025.08.21.** | **2025.08.22.** |
| **Tízórai** | Citromos teaKörözött (7)Rozskenyér (1)Uborka | Kakaó (7)Pizza sonka (6)Teljes kiőrlésű zsemle (1)Kaliforniai paprika | ÜNNEP! | Tej (7)Főtt tojás (3)Rama margarinTeljes kiőrlésű kenyér (1)Uborka | Citromos teaKockasajt (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 feltétParadicsomos 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! | VajkrémKifli (1)Alma | GyümölcsléSajtos 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