

2025.  
2. hét

	2025.01.06.	2025.01.07.	2025.01.08.	2025.01.09.	2025.01.10.
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Tojáskrém (3,10) Rozskenyér (1) Uborka	Tej (7) Briós (1,3,7)	Tej (7) Zala felvágott (6) Korpás zsemle (1) Uborka	Citromos tea Sajtkrém (7) Rozskenyér (1) Uborka
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0 g 0,7 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 10 g 1 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 8 g 0,6 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g só: 0 g 2 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g só: 10 g 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldséges burgonyaleves (1,3) Sült virsli (6) Zöldborsófőzelék (1,7)	Magyaros zellerleves (1,3,9) Hentes tokány Tarhonya (1,3)	Palócleves (1,7) Mákos metélt (1,3)	Köménymagleves levesgyönggyel (1) Töltött káposzta Paradicsomos apróval (1)	Zöldborsóleves (1,3,9) Sertés pörkölt Burgonyafőzelék (1,7)
	energia: 516 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,6 g só: 0 g 1,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 0 g 1,6 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g só: 14 g 1,1 g	energia: 506 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 0 g 2,6 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,3 g só: 0 g 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Turista felvágott(6) Félbarna kenyér (1) Alma	Gyümölcs joghurt (7) Gabonapehely (1,7)	Baromfi párizsi (6) Rozskenyér (1) Kaliforniai paprika	Mogyorókrém (7,8) Félbarna kenyér (1)	Gyümölcslé Csirkemell sonka (65) Flóra margarin Kifli (1)
	energia: 222 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 0 g 1,6 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 17 g 0,8 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0 g 1,5 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 12 g 1,3 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 8 g 1,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2025-2 hét