

2025.
6. hét

	2025.02.03.	2025.02.04.	2025.02.05.	2025.02.06.	2025.02.07.
Tízórai	Citromos tea Bundás zsemle (1,3) (sütőben sütve)	Tej (7) Teavaj (7) Méz Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Húskenyér (6) Korpás kifli (1) Paradicsom	Citromos tea Körözött (7) Magvas zsemle (1,11) Zöldpaprika	Gyümölcsle Óvári sajt (7) Rozskenyér (1) Uborka
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szezám; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Burgonyaleves (1) Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (1,7)	Tavaszi leves (1,3,9) Édes savanyú csirkemell Párolt rizs	Brokkolikrémleves (1,7) Tarhonyás hús (1,3) Csemege uborka	Paradicsomleves (1,9) Rántott sertés karaj (1,3) Tört burgonya	Palócleves (1,7) Grízes metélt barack ízzel (1,3)
	energia: 558 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g cukor: 3 g só: 1,6 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 6 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejertermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója; csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Tej (7) Toast sonka (6) Flóra margarin Rozskenyér (1) Retek	Zala felvágott (6) Rama margarin Zsemle (1) Uborka	Tömlős sajt (7) Rozskenyér (1)	Müzli szelet (1,7,8) mandarin	Snidlinges vajkrém Kifli (1) Alma
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 6 g só: 0,1 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szezám; tejertermék, laktóz	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 6. hét