

2025.
7. hét

	2025.02.10.	2025.02.11.	2025.02.12.	2025.02.13.	2025.02.14.
Tízórai	Gyümölcsle Kockasajt (7) Rozskenyér (1) Uborka	Maci tejeskávé (7) Puffancs (1,3,7)	Citromos tea Pizza sonka (6) Rama margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Retek	Tej (7) Baromfi májas (6) Zsemle (1)	Kakaó (7) Főtt virsli (6) Mustár (10) Félbarna kenyér (1)
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 13 g só: 1 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g cukor: 10 g só: 1,8 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g cukor: 10 g só: 2,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Rizsleves (9) Fokhagymás pulyka apró Sárgaborsó főzelék (1)	Tojásleves (1,3) Bácskai rizses hús Vegyes vágott savanyúság	Almaleves (1,7) Pírított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Köménymaglevés pirított tésztával (1,3) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Sertésragu leves (1,3,9) Szilvás gombóc (1,3)
	energia: 491 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g cukor: 4 g só: 1 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g cukor: 14 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Diákcsemege (6) Félbarna kenyér (1)	Zala felvágott (6) Korpás kifli Kaliforniai paprika	Vanília túrókrém (7) Kifli (1)	Natúr vajkrém Rozskenyér (1) Alma	Házi halkrém tojással (3,4,10) (majonézes) Rozskenyér (1) Uborka
	energia: 317 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,7 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 7. hét