

2025. 8. hét	2025.02.17.	2025.02.18.	2025.02.19.	2025.02.20.	2025.02.21.
Tízórai	Tej (7) Főtt tojás (3) Teavaj (7) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Kakaó (7) Vajas pogácsa (1,3,7)	Gyümölcsle Sajtkrém (7) Kifli (1) Uborka	Tej (7) Baromfi párizsi felvágott (6) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Maci tejeskávé (7) Gyümölcsös túrókrém (7) Rozskenyér (1)
	energia: 335 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g só: 0,8 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g só: 1,3 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,1 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1,6 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 19 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,9 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Karfiolleves (1,9) Bolognai spagetti (1,3,7)	Tarhonyaleves (1,3) Sült párizsi (1,6) Zöldborsófőzelék (1,7)	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9) Gránátos kocka (1,3)	Fokhagymakrémleves (1,7) Majoránnás sült csirkecomb Rizi-bizi	Zöldborsóleves (1,9) Hentes tokány Tarhonya (1,3)
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,9 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g só: 1,6 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Pöttyös epres túró desszert (7) Kifli (1)	Csirkemell sonka (6) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Retek	Györi Édes teljes kiőrlésű keksz (1,7) Mandarin	Gyümölcsjoghurt (7) Korpás kifli (1)	Sonkaszalámi (6) Kifli (1) Paradicsom
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,7 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g só: 1,9 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,9 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz;	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 8. hét