

2025. 13. hét	2025.03.24.	2025.03.25.	2025.03.26.	2025.03.27.	2025.03.28.
Tízórai	Tej (7) Baromfi felvágott(6) Rozskenyér (1) Uborka	Maci tejeskávé (7) Teavaj (7) Korpás kifli (1)	Sajtkrém (7) Zsemle (1)	Kakaó (7) Vajkrém Rozskenyér (1) Alma	Tej (7) Főtt tojás (3) Flóra margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika
	energia: 257 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 1,3 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 0,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,2 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 0,8 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,6 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Hamis gulyásleves (9) Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (1,7)	Almaleves (1,7) Borsos tokány Párolt rizs	Magyaros zellerleves (1,9) Húsos tészta (1,3,7)	Magyaros zöldbabweles (1,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Zöldséges burgonyaleves (1) Rakott brokkoli (7)
	energia: 565 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g só: 0,9 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g só: 0,6 g	energia: 529 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g só: 2,2 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g só: 1,2 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Rama margarin Félbarna kenyér (1) Alma	Pulyka párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Túró rudi (7,8) Kifli (1)	Pulyka sonka (6) Rozskenyér Banán
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 1 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 2 g	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: 288 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mogyoró	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2025-13 hét