

2025. 14. hét	2025.03.31.	2025.04.01.	2025.04.02.	2025.04.03.	2025.04.04.
Tízórai	Kakaó (7) Teavaj (7) Fonott kalács (1,3,7)	Tej (7) Házi halkrém margarinnal (4) Félbarna kenyér (1) Uborka	Baromfi párizsi (6) Rozskenyér (1) Paradicsom	Gyümölcslé Kocka sajt (7) zsemle (1) Zöldpaprika	Tejeskávé (7,8) Zala felvágott (6) Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 355 Kcal 10 g 15 g / 7,1 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 13 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 251 Kcal 13 g 7 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 Kcal 12 g 8 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 245 Kcal 8 g 5 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 43 g 8 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 424 Kcal 18 g 19 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 10 g 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt
Ebéd	Tyúkhúsleves eperlevéllel (1,3,9) Rántott sertés szelet (1,3) Rizi-bizi	Magyaros karfiolleves (1,9) Budapest sertés ragu Párolt rizs	Magyaros karalábéleves (1,9) Tejfőlés sertés ragu (1,7) Copfocska tészta (1,3)	Tarhonyaleves (1,3) Pulyka brassói feltét Zöldbabfőzelék (1,7)	Zöldborsóleves (1,9) Túrós metélt (1,3,7)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 548 Kcal 35 g 19 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 18 g 24 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 0 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 487 Kcal 28 g 16 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 56 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 426 Kcal 21 g 22 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 451 Kcal 21 g 15 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 0 g 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Csirkemell sonka (6) Korpás kifli (1) Retek	Sonkás szelet (6) Flóra margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vaníliaás túrókrém (7) Kifli (1)	Párizsi krém (6,10) Rozskenyér (1) Alma	Gyümölcs joghurt (7) Kifli (1)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 196 Kcal 17 g 1 g / 0,3 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 236 Kcal 16 g 8 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 235 Kcal 11 g 6 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 7 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 234 Kcal 7 g 7 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 224 Kcal 8 g 4 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 8 g 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2025-14. hét