

2025. 12. hét	2025.03.17.	2025.03.18.	2025.03.19.	2025.03.20.	2025.03.21.
Tízórai	Tej (7) Baromfi párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek	Citromos tea Kockasajt (7) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Tej (7) Hagymás tojás (3) Rozskenyér (1)	Tejeskávé (7) Baromfi gépsonka (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Kakaó (7) Füstölt párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek
	energia: 259 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 10 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár
Ebéd	Tejfölös karfiollevés (1,7) Zöldborsós sertésragu (1) Bulgur (1) Csemege uborka	Tojásleves (1,3) Csirkemell rizottó (7) Alma befőtt	Lebbencsleves (1,3) Vagdalt szelet (1,3) Tököfzelék (1,7)	Köménymag leves (1) Töltött káposzta paradicsomos apróval (7)	Palóclevés (1,7) Vaníliás nudli barack ízzel (1,3)
	energia: 565 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 3 g só: 2,1 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,1 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: 607 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g cukor: 9 g só: 0,8 g
	Allergének: mustár; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Rama margarin Méz Rozskenyér (1)	Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Zala felvágott (6) Flóra margarin Zsemle (1) Uborka	Gyümölcsle Györi Édes keksz (1,3,7)	Baromfi májas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 16 g só: 0,6 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 20 g só: 0,7 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2025. 12. hét