|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.10. hét | **2024.03.04.** | **2024.03.05.** | **2024.03.06.** | **2024.03.07.** | **2024.03.08.** |
| **Tízórai** | Citromos teaDiák csemegeLiga margarinHázi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Retek | Kakaó (növényi tejből)Orsi főtt virsli (6)Mustár (10)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Citromos teaTofuból készített körözött (liga margarinnal és növényi tejföllel)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Tej (növényi)Kométa párizsi felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)uborka | Tej (növényi)Sárgabarack dzsemLiga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) |
| energia: Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g /g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g |
| szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | só:5 g | szénhidrát:g | cukor: g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | só:g | szénhidrát:g | cukor: g | só:g |
| Allergének: | Allergének: mustár;  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető: | Feltételezhető:szója; | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (tojás és gluténmentes tésztából)Orsi sült virsli (6)Gluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | Gluténmentes magyaros zellerleves (9)Gluténmentes székelykáposzta (növényi tejföllel) | Gluténmentes gyümölcsleves (növényi tejföllel)Tarhonyás hús (tojás és gluténmentes tésztából) | Gluténmentes köménymagleves Töltött káposzta kukoricadarával | Gluténmentes zöldborsó leves (9)Gluténmentes temesvári sertés tokány (növényi tejföllel)Párolt rizs |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g |
| szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só:g | szénhidrát: g | cukor: g | só:g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | só: g |
| Allergének: | Allergének: zeller;  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének: zeller;  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Gyümölcs léNövényi sajt Házi gluténmentes kifli (tej tojás mentes) | Házi húskrém liga margarinnalHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Alma | Orsi csirkemell sonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Retek | Gyümölcs léGyulai májas (6)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Kométa gépsonka (6)Házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Uborka |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g/ g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g |
| szénhidrát:g | cukor: g | só:g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só:g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g |
| Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének: |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója; | Feltételezhető: szója;  |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-10. hét tej tojás glutén érzékeny