|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 7. hét | **2024.02.12.** | **2024.02.13.** | **2024.02.14.** | **2024.02.15.** | **2024.02.16.** |
| **Tízórai** | GyümölcsléNövényi sajtHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | Kakaó (növényi tejből)Linco vajHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Citromos teaKométa pizza sonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes)Retek | Tej (növényi)Nádudvari májas (6)Házi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes) | Kakaó (növényi tejből)Bécsi főtt virsli (6)Mustár (10)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) |
| energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.:g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: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: mustár;  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója; | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Rizsleves (9)Pulyka brassói feltétGluténmentes sárgaborsó főzelék  | Zöldségleves(tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)Bácskai rizses húsVegyes vágott savanyúság | Gluténmentes almaleves (növényi tejföllel)Pirított csirkemájTört burgonya | Gluténmentes köménymaglevesTöltött káposzta gluténmentes paradicsomos apróval | Zöldséges gulyásleves (9)Gluténmentes szilvás gombóc(tojásmentesen) |
| energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | energia: Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.:g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: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: zeller; | Allergének:  | Allergének: | Allergének:  | Allergének: zeller; |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Diák csemege (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Kométa Zala felvágott (6)Házi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Kaliforniai paprika | Tofuból készített vaníliás krémtúróHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Alma | Házi halkrém Liga margarinnal (4,10)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka |
| energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.:g | energia: Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs. g | energia:Kcal | Fehérje: g | zsír / telített zs. g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.:g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs. 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: mustár; hal |
| Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-7. hét tej-tojás-gluténérzékeny