|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 8. hét | **2024.02.19.** | | | **2024.02.20.** | | | **2024.02.21.** | | | **2024.02.22.** | | | **2024.02.23.** | | |
| **Tízórai** | Tej (növényi)  Házi húskrém  Liga margarinnal (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Tej (növényi)  Liga margarin  Méz  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Gyümölcslé  Növényi sajt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Tej (növényi)  Kométa baromfi párizsi felvágott (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Tofuból készített diós  túrókrém (8)  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: | | |
| Feltételezhető: mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Gluténmentes tejfölös karfiolleves (9)  (növényi tejföllel)  Bolognai spagetti  (tojás-és gluténmentes tésztából, növényi sajttal) | | | Tarhonyaleves  (tojás-és gluténmentes tésztából)  Gluténmentes sült pulyka párizsi (6)  Gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | | | Gluténmentes zöldborsóleves (9)  Hentes tokány  Tarhonya  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | | Gluténmentes fokhagymakrémleves  (növényi tejszínnel)  Sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Gluténmentes  tárkonyos csirkeraguleves (9)  (növényi tejszínnel)  Gránátos kocka  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | |
| 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: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Morani gesztenye Marci (8)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Orsi csirkemell sonka (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Puffasztott rizs  Mandarin | | | Alpro gyümölcsjoghurt  Gluténmentes müzli (8) | | | Gyümölcslé  Kométa sonkás szelet (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | |
| 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: t | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető:földimogyoró; | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-8 hét tej-tojás-gluténérzékeny