|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 9. hét | **2024.02.26.** | **2024.02.27.** | **2024.02.28.** | **2024.02.29.** | **2024.03.01.** |
| **Tízórai** | Citromos teaNövényi sajtLiga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Uborka | Kakaó (növényi tejből)Liga margarin Házi gluténmentes kifli(tej tojás mentes) | GyümölcsléPick téliszalámiHázi gluténmentes zsemle(tej tojás mentes)Uborka | Kakaó (növényi tejből)Kométa pulyka sonka (6)Házi gluténmentes kifli (tej tojás mentes)retek | Citromos teaZelleres növényi sajt (9)Házi 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: g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | só: g |
| Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének: zeller; |
| Feltételezhető:c | Feltételezhető:  | Feltételezhető: | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: |
| **Ebéd** | Gluténmentes tejfölös zöldbableves (9)(növényi tejföllel)Gluténmentes rántott hal (4)(tojás mentesen)gőzölt rizs | Lebbencsleves (tojás és gluténmentes tésztából)Sült csirkecombGluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | Gluténmentes babgulyás zöldséges (,9)Tejberizs (növényi tejből)Fahéj szórat | Sertés raguleves (9)(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)Paprikás burgonya kolbásszal (6)Savanyú káposzta | Gluténmentes frankfurti leves (bécsi virslivel 6)(növényi tejföllel)Grízes tészta (tojás és gluténmentes tésztából, kukoricadarával) |
| 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: zeller; hal;  | Allergének: | Allergének: zeller; | Allergének: zeller | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szója;  | Feltételezhető: szója;  |
| **Uzsonna** | Linco vajHázi gluténmentes kifli (tej tojás mentes)Pritamin paprika | Globus szárnyas májkrém (6)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Alma | Kométa zala felvágott (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Puffasztott rizsNarancs | Tej (növényi)Kométa baromfi párizsi (6)Házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Paradicsom |
| 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:26 g | cukor:0 g | só:1,8 g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g |
| Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-9. hét tej tojás glutén érzékeny