|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.10. hét | **2024.03.04.** | | | **2024.03.05.** | | | **2024.03.06.** | | | **2024.03.07.** | | | **2024.03.08.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Diák csemege  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Retek | | | Kakaó (növényi tejből)  Orsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Citromos tea  Tofuból 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 dzsem  Liga margarin  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: 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 lé  Növényi sajt  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | Házi húskrém liga margarinnal  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Alma | | | Orsi csirkemell sonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Retek | | | Gyümölcs lé  Gyulai 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