|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.11. hét | **2024.03.11.** | **2024.03.12.** | **2024.03.13.** | **2024.03.14.** | **2024.03.15.** |
| **Tízórai** | Citromos teaNövényi sajtHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Pick téliszalámiHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Retek | Kakaó (növényi tejből)Globus szárnyas májkrém (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | Kakaó (növényi tejből)Kométa Zalai felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Citromos teaKométa párizsi felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Retek |
| 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:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: szója; | Feltételezhető:szója;  |
| **Ebéd** | Gluténmentes Karalábéleves (9)Gluténmentes natúr sertésszeletGluténmentes finomfőzelék(növényi tejjel) | Rizsleves (9)Gluténmentes bakonyi sertés tokány (növényi tejföllel)Copfocska tészta (tojás-és gluténmentes tésztából) | Sertésragu leves (9)Káposztás kocka (tojás-és gluténmentes tésztából) | Tarhonyaleves (tojás-és gluténmentes tésztából)Majoránnás csirkecombVajas zöldséges rizs (7)Körte befőtt | Tyúkhúsleves (9)(tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)Sült kolbászHagymás tört burgonyaSavanyú káposzta |
| 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: ; zeller;  | Allergének: zeller;  | Allergének: | Allergének: zeller |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Kométa pizza sonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | Kométa pulyka sonka (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Alma | Morani gesztenye Marci (8)Házi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | Puffasztott rizsBanán | Snidlinges növényi sajtHázi 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: mogyoró | Allergének:  | Allergének:  |
| Feltételezhető: szója; | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 11. hét tej-tojás-gluténérzékeny