|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.11. hét | **2024.03.11.** | | | **2024.03.12.** | | | **2024.03.13.** | | | **2024.03.14.** | | | **2024.03.15.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Növényi sajt  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Pick téliszalámi  Házi 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 tea  Kométa 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 sertésszelet  Gluténmentes 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 csirkecomb  Vajas zöldséges rizs (7)  Körte befőtt | | | Tyúkhúsleves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  Sült kolbász  Hagymás tört burgonya  Savanyú 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 margarin  Házi 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 rizs  Banán | | | Snidlinges növényi sajt  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: mogyoró | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

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