|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 12. hét | **2024.03.18.** | | | **2024.03.19.** | | | **2024.03.20.** | | | **2024.03.21.** | | | **2024.03.22.** | | |
| **Tízórai** | Tej (növényi)  Kométa baromfi párizsi (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Citromos tea  Növényi sajt  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Tej (növényi)  Pápai farmer felvágott  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Kométa baromfi gépsonka (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Kométa párizsi (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: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztából)  Csirkemell rizottó  (növényi sajttal)  Alma befőtt | | | Lebbencsleves  (tojás-és gluténmentes tésztából)  Sertéssült  Gluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes Brokkolikrémleves  (növényi tejszínnel)  Gluténmentes rántott csirkemell (tojásmentesen)  Burgonyapüré (növényi tejjel és Liga margarinnal) | | | Gluténmentes fokhagymakrémleves  (növényi tejszínnel)  Zöldborsós sertésragu  Gőzölt rizs  Csemege uborka | | | Gluténmentes nyírségi gombócleves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel, növényi tejföllel)  Gluténmentes morzsás nudli    barack ízzel  (tojásmentesen) | | |
| 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: | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Liga margarin  Méz  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Alma | | | Kométa Zala felvágott (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Alpro gyümölcsjoghurt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Nádudvari májas (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Kaliforniai paprika | | |
| 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: | | | Feltételezhető: szója; | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 12. hét tej-tojás-gluténérzékeny