|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaNövényi sajtLiga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | Tej (növényi)Pápai farmer felvágottHázi 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)SertéssültGluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | Gluténmentes Brokkolikrémleves (növényi tejszínnel)Gluténmentes rántott csirkemell (tojásmentesen)Burgonyapüré (növényi tejjel és Liga margarinnal) | Gluténmentes fokhagymakrémleves (növényi tejszínnel)Zöldborsós sertésraguGőzölt rizsCsemege 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 margarinMézHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Alma | Kométa Zala felvágott (6)Liga margarinHázi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes)Uborka | Alpro gyümölcsjoghurtHázi 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