|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.13. hét | **2024.03.25.** | **2024.03.26.** | **2024.03.27.** | **2024.03.28.** | **2024.03.29.** |
| **Tízórai** | Tej (növényi)Kométa baromfi felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Uborka | Kakaó (növényi tejből)Linco vajHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Növényi sajtHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes) | Kakaó (növényi tejből)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Alma | Tej (növényi)DiákcsemegeHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Zöldpaprika |
| 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: | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)(tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)Kométa sült párizsi (6)Gluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | Gluténmentes almaleves (növényi tejföllel)Borsos tokányPárolt rizs | Gluténmentes zellerleves (9)Bolognai spagetti (tojás-és gluténmentes tésztából, növényi sajttal) | Gluténmentes brokkolikrémleves (növényi tejszínnel)Pirított csirkemájTört burgonyaCsemege uborka | Gluténmentes gyöngybableves (9)(tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)Túrós csusza tepertővel (tojás-és gluténmentes tésztából, tofuval és növényi tejföllel) |
| 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: zeller; | Allergének: | Allergének: zeller;  |
| Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Alma | Kométa pulyka párizsi (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Retek | Gyulai májas (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Uborka | Morani gesztenye MarciHázi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | Kométa pulykasonka (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) |
| 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: szója | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  |

NutriComp Étrend 5.10. 2024. 13. hét tej-tojás-gluténérzékeny