|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 vaj  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Növényi sajt  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Alma | | | Tej (növényi)  Diákcsemege  Házi 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 tokány  Párolt rizs | | | Gluténmentes zellerleves (9)  Bolognai spagetti  (tojás-és gluténmentes tésztából, növényi sajttal) | | | Gluténmentes brokkolikrémleves  (növényi tejszínnel)  Pirított csirkemáj  Tört burgonya  Csemege 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 margarin  Házi 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 Marci  Házi 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