|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 6. hét | **2024.02.05.** | | | **2024.02.06.** | | | **2024.02.07.** | | | **2024.02.08.** | | | **2024.02.09.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Pápai Farmer felvágott  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Linco vaj  Méz  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Ahidai kemencés húskenyér (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | | Citromos tea  Körözött (tofuból, Liga margarinnal és növényi tejföllel)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Gyümölcslé  Növényi sajt  Liga margarin  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: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Tavaszi leves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  Sertés pörkölt  Gluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes burgonyaleves  Csirkemell édes savanyú mártásban  Párolt rizs | | | Gluténmentes Brokkolikrémleves  (növényi tejszínnel)  Tarhonyás hús (tojás- és gluténmentes tésztából)  Csemege uborka | | | Gluténmentes paradicsomleves (9)  Gluténmentes rántott hal (4)  (tojásmentesen)  Tört burgonya | | | Gluténmentes palócleves (növényi tejföllel)  Diós metélt (8)  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | |
| 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: zeller; hal | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Tej (növényi)  Toast sonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Kométa Zala felvágott (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Növényi sajt  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Morani gesztenye Marci  Banán | | | Linco vaj  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Alma | | |
| 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: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: földimogyoró; | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 6. hét tej-tojás-gluténérzékeny