|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 6. hét | **2024.02.05.** | **2024.02.06.** | **2024.02.07.** | **2024.02.08.** | **2024.02.09.** |
| **Tízórai** | Citromos teaPápai Farmer felvágottHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Linco vajMézHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Kakaó (növényi tejből)Ahidai kemencés húskenyér (6)Házi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Paradicsom | Citromos teaKörözött (tofuból, Liga margarinnal és növényi tejföllel)Házi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes)Zöldpaprika | GyümölcsléNövényi sajtLiga 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 pörköltGluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | Gluténmentes burgonyaleves Csirkemell édes savanyú mártásbanPárolt 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 margarinHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes)Uborka | Növényi sajtHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Morani gesztenye MarciBanán | Linco vajHázi 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