|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 7. hét | **2024.02.12.** | | | **2024.02.13.** | | | **2024.02.14.** | | | **2024.02.15.** | | | **2024.02.16.** | | |
| **Tízórai** | Gyümölcslé  Növényi sajt  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Kakaó (növényi tejből)  Linco vaj  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Citromos tea  Kométa pizza sonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Tej (növényi)  Nádudvari májas (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Bécsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  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: mustár; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Rizsleves (9)  Pulyka brassói feltét  Gluténmentes  sárgaborsó főzelék | | | Zöldségleves  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  Bácskai rizses hús  Vegyes vágott savanyúság | | | Gluténmentes almaleves  (növényi tejföllel)  Pirított csirkemáj  Tört burgonya | | | Gluténmentes köménymagleves  Töltött káposzta  gluténmentes  paradicsomos apróval | | | Zöldséges gulyásleves (9)  Gluténmentes szilvás gombóc  (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** | Diák csemege (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Kométa Zala felvágott (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Kaliforniai paprika | | | Tofuból készített vaníliás krémtúró  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Alma | | | Házi halkrém Liga margarinnal (4,10)  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: mustár; hal | | |
| Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-7. hét tej-tojás-gluténérzékeny