|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 8. hét | **2024.02.19.** | **2024.02.20.** | **2024.02.21.** | **2024.02.22.** | **2024.02.23.** |
| **Tízórai** | Tej (növényi)Házi húskrém Liga margarinnal (10)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Tej (növényi)Liga margarinMézHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | GyümölcsléNövényi sajtHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Uborka | Tej (növényi)Kométa baromfi párizsi felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Kakaó (növényi tejből)Tofuból készített diós túrókrém (8)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: mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Gluténmentes tejfölös karfiolleves (9)(növényi tejföllel)Bolognai spagetti (tojás-és gluténmentes tésztából, növényi sajttal) | Tarhonyaleves (tojás-és gluténmentes tésztából)Gluténmentes sült pulyka párizsi (6)Gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | Gluténmentes zöldborsóleves (9)Hentes tokányTarhonya (tojás-és gluténmentes tésztából) | Gluténmentes fokhagymakrémleves (növényi tejszínnel)Sült csirkecombRizi-bizi | Gluténmentes tárkonyos csirkeraguleves (9)(növényi tejszínnel)Gránátos kocka (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: zeller;  | Allergének:  | Allergének: zeller;  |
| Feltételezhető: | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Morani gesztenye Marci (8)Házi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Orsi csirkemell sonka (6)Házi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes)Retek | Puffasztott rizs Mandarin | Alpro gyümölcsjoghurt Gluténmentes müzli (8) | GyümölcsléKométa sonkás szelet (6)Házi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Paradicsom |
| 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: t | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:földimogyoró;  | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024-8 hét tej-tojás-gluténérzékeny