|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 9. hét | **2024.02.26.** | | | **2024.02.27.** | | | **2024.02.28.** | | | **2024.02.29.** | | | **2024.03.01.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Növényi sajt  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Uborka | | | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | Gyümölcslé  Pick téliszalámi  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Uborka | | | Kakaó (növényi tejből)  Kométa pulyka sonka (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  retek | | | Citromos tea  Zelleres növényi sajt  (9)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | |
| energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia:  Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia: Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / 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: zeller; | | |
| Feltételezhető:c | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Gluténmentes tejfölös zöldbableves (9)  (növényi tejföllel)  Gluténmentes rántott hal (4)  (tojás mentesen)  gőzölt rizs | | | Lebbencsleves  (tojás és gluténmentes tésztából)  Sült csirkecomb  Gluténmentes tökfőzelék  (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes babgulyás zöldséges (,9)  Tejberizs  (növényi tejből)  Fahéj szórat | | | Sertés raguleves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  Paprikás burgonya kolbásszal (6)  Savanyú káposzta | | | Gluténmentes frankfurti leves (bécsi virslivel 6)  (növényi tejföllel)  Grízes tészta  (tojás és gluténmentes tésztából, kukoricadarával) | | |
| energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia: Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia: Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.: g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / 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; hal; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szója; | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Uzsonna** | Linco vaj  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  Pritamin paprika | | | Globus szárnyas májkrém (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Alma | | | Kométa zala felvágott (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Puffasztott rizs  Narancs | | | Tej (növényi)  Kométa baromfi párizsi (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Paradicsom | | |
| energia: Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.: g / g | energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.:  g / g |
| szénhidrát: g | cukor:  g | só:  g | szénhidrát: g | cukor:  g | só: g | szénhidrát: 26 g | cukor: 0 g | só: 1,8 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 Étlap: 2024-9. hét tej tojás glutén érzékeny