|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 4. hét | **2024.01.22.** | | | **2024.01.23.** | | | **2024.01.24.** | | | **2024.01.25.** | | | **2024.01.26.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Pápai farmer felvágott  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Retek | | | Citromos tea  Kométa pulyka párizsi (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes) | | | Tej (növényi)  Liga margarin  Áfonya dzsem  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Citromos tea  Bécsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Kométa zala felvágott (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Zöldpaprika | | |
| 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: mustár | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; t | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Ebéd** | Gluténmentes  Zöldborsóleves (9)  Köményes sertés sült  Gluténmentes tökfőzelék  (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes Magyaros karalábéleves (9)  Csirkemell rizottó  (növényi sajttal)  Őszibarackbefőtt | | | Sertés raguleves (9)  Káposztás kocka  (tojás és gluténmentes tésztából) | | | Gluténmentes Fokhagyma krémleves (növényi tejszínnel)  gluténmentes  Rántott sertés szelet  (tojás mentesen)  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Gluténmentes zöldséges gulyásleves (9)  Tejbedara  (növényi tejből, kukoricadarából)  kakaó szórás | | |
| 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; | | | Allergének: zeller | | | Allergének: zeller | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcsös túrókrém  (tofuból készített)  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | Növényi sajt  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Alma | | | Gyümölcs lé  Orsi csirkemell sonka (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Kaliforniai paprika | | | Tej (növényi)  Házi húskrém liga margarinnal  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Uborka | | | Citromos tea  Pick téliszalámi  Házi gluténmentes kifli  (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: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-4 hét tej tojás glutén érzékeny