|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 4. hét | **2024.01.22.** | **2024.01.23.** | **2024.01.24.** | **2024.01.25.** | **2024.01.26.** |
| **Tízórai** | Citromos teaPápai farmer felvágottLiga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Retek | Citromos teaKométa pulyka párizsi (6)Liga margarinHázi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes) | Tej (növényi)Liga margarin Áfonya dzsemHázi gluténmentes kenyér(tej tojás mentes) | Citromos teaBécsi 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** | GluténmentesZöldborsóleves (9)Köményes sertés sültGluténmentes 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)gluténmentesRántott sertés szelet (tojás mentesen)Tört burgonyaCsemege 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 sajtLiga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Alma | Gyümölcs léOrsi csirkemell sonka (6)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Kaliforniai paprika | Tej (növényi)Házi húskrém liga margarinnalHázi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Uborka | Citromos teaPick téliszalámiHázi 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