|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 5. hét | **2024.01.29.** | | | **2024.01.30.** | | | **2024.01.31.** | | | **2024.02.01.** | | | **2024.02.02.** | | |
| **Tízórai** | Tej (növényi)  Növényi sajt  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Tej (növényi)  Liga margarin  Méz  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Linco vaj  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Pritamin paprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Pick téliszalámi  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Kométa baromfi párizsi (6)  Liga margarin  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: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  Bécsi virslipörkölt (6)  Gluténmentes  szemes babfőzelék  (növényi tejföllel) | | | Tarhonyaleves  (tojás-és gluténmentes tésztából)  Csirkemell rizottó  (növényi sajttal)  Körte befőtt | | | Gluténmentes zellerleves (9)  Gluténmentes  Bakonyi sertés paprikás (növényi tejföllel)  Tészta köret  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | | Gluténmentes gyümölcsleves (növényi tejföllel)  Gyrosos csirkecomb  Sós burgonya | | | Sertésragu leves (9)  Túrós tészta  (tojás-és gluténmentes tésztából, tofuval, növényi tejföllel) | | |
| 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: zeller | | | Allergének: | | | Allergének: zeller | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Diák csemege (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Alma | | | Gyümölcslé  Vándor felvágott (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Morani gesztenye Marci  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Házi csirkehús pástétom  Liga margarinnal  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Globus szárnyas májkrém (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Mandarin | | |
| 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: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024.5. hét. tej-tojás-gluténérzékeny