|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 margarinMézHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Kakaó (növényi tejből)Linco vajHázi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes)Pritamin paprika | Kakaó (növényi tejből)Pick téliszalámiHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Kométa baromfi párizsi (6)Liga margarinHázi 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 csirkecombSós 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 | GyümölcsléVándor felvágott (6)Liga margarinHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Uborka | Morani gesztenye MarciHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Házi csirkehús pástétom Liga margarinnalHázi 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