|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.14. hét | **2024.04.01.** | | | **2024.04.02.** | | | **2024.04.03.** | | | **2024.04.04.** | | | **2024.04.05.** | | |
| **Tízórai** | Ünnep | | | Tej (növényi)  Házi halkrém Liga margarinnal (4)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Kométa baromfi párizsi (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | | Gyümölcslé  Növényi sajt  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | |
| energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 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: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 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: hal | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Ünnep | | | Gluténmentes karfiolleves (9)  Budapest sertésragu  Párolt rizs | | | Gluténmentes karalábéleves  Gluténmentes tejfölös hús (növényi tejföllel)  Copfocska tészta (tojás-és gluténmentes tésztából) | | | Tarhonyaleves (tojás-és gluténmentes tésztából)  Pulya apró  Gluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes zöldborsóleves (9) (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  Gránátos kocka (tojás-és gluténmentes tésztából) | | |
| energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 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: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 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: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Ünnep | | | Kométa sonkás szelet (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tofuból készített vaníliás túrókrém  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Padlizsánkrém (nem majonézes)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Alpro gyümölcsjoghurt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | |
| energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 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: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 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: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024.14. hét tej-tojás-gluténérzékeny