|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | GyümölcsléNövényi sajtHázi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Kakaó (növényi tejből)Liga margarinHázi 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 sertésraguPárolt rizs | Gluténmentes karalábéleves Gluténmentes tejfölös hús (növényi tejföllel)Copfocska tészta (tojás-és gluténmentes tésztából) | Tarhonyaleves (tojás-és gluténmentes tésztából)Pulya apróGluténmentes 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 margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Tofuból készített vaníliás túrókrémHázi 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