|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 17. hét | **2024.04.22.** | | | **2024.04.23.** | | | **2024.04.24.** | | | **2024.04.25.** | | | **2024.04.26.** | | |
| **Tízórai** | Tej (növényi)  Liga margarin  Sárgabarack dzsem  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Házi húspástétom Liga margarinnal  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Kakaó (növényi tejből)  Diákcsemege (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Tej (növényi)  Kométa gépsonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Citromos tea  Tofuból készített körözött (Liga margarinnal, növényi tejföllel)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | |
| 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: szója | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Gluténmentes paradicsomleves (9)  Gluténmentes rántott hal, tojásmentesen  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Tarhonyaleves (glutén-és tojásmentes tésztából)  Sertéspörkölt  Gluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | | | Tárkonyos csirkeraguleves  (9, növényi tejszínnel)  Gránátos kocka (glutén-és tojásmentes tésztából) | | | Gluténmentes magyaros burgonyaleves  Sertés apró  Gluténmentes édeskáposzta főzelék (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes tejfölös zöldbableves (9, növényi tejföllel)  Bácskai rizseshús | | |
| 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: zeller; hal; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Kométa csirkemell sonka (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Kométa baromfi párizsi (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | | Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Gyümölcslé  Gyulai májas  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Kométa pulykasonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | |
| 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.: |
| 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: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 17. hét tej-tojás-gluténérzékeny