|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 17. hét | **2024.04.22.** | **2024.04.23.** | **2024.04.24.** | **2024.04.25.** | **2024.04.26.** |
| **Tízórai** | Tej (növényi)Liga margarinSárgabarack dzsemHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Házi húspástétom Liga margarinnalHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Kakaó (növényi tejből)Diákcsemege (6)Házi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Uborka | Tej (növényi)Kométa gépsonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Retek | Citromos teaTofuból 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, tojásmentesenPárolt rizsCsemege uborka | Tarhonyaleves (glutén-és tojásmentes tésztából)SertéspörköltGluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | Tárkonyos csirkeraguleves (9, növényi tejszínnel)Gránátos kocka (glutén-és tojásmentes tésztából) | Gluténmentes magyaros burgonyaleves Sertés apróGluténmentes 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 margarinHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Zöldpaprika | GyümölcsléGyulai májasHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Kométa pulykasonka (6)Liga margarinHázi 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