|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 18. hét | **2024.04.29.** | | | **2024.04.30.** | | | **2024.05.01.** | | | **2024.05.02.** | | | **2024.05.03.** | | |
| **Tízórai** | Növényi sajt  Liga margarin  Gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Gyümölcslé  Kométa olasz felvágott (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Ünnep | | | Kakaó (növényi tejből)  Tonhalkrém Liga margarinnal  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Citromos tea  Bécsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | |
| energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs. g | 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 |
| szénhidrát:g | cukor:g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | Só: g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát:g | cukor: g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só:g |
| Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: mustár | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (9, glutén-és tojásmentes tésztából)  Fokhagymás sertés apró  Gluténmentes sárgaborsófőzelék | | | Gluténmentes karfiolleves (9)  Reszelt csirkemáj  Tört burgonya  Csemege uborka | | | Ünnep | | | Gluténmentes zellerleves (9)  Hentestokány  Tarhonya (glutén-tojásmentes tésztából) | | | Gluténmentes frankfurti leves növényi tejföllel (6)  Grízes metélt (glutén-és tojásmentes tésztából kukorica darával)  Barack íz | | |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | 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 |
| szénhidrát: g | cukor:g | só: g | szénhidrát: g | cukor:g | só:g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát:g | cukor:g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só: g |
| Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Uzsonna** | Alpro gyümölcsjoghurt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Tufoból készített túrókrém  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Ünnep | | | Kométa Zala felvágott (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Tej (növényi)  Linco vaj  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Retek | | |
| energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs. g | 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 |
| szénhidrát: g | cukor:g | só: g | szénhidrát: g | cukor: g | só:g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát:g | cukor:g | só: g | szénhidrát:g | cukor: g | só:g |
| Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 18. hét tej-tojás-gluténérzékeny