|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 18. hét | **2024.04.29.** | **2024.04.30.** | **2024.05.01.** | **2024.05.02.** | **2024.05.03.** |
| **Tízórai** | Növényi sajtLiga margarinGluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | GyümölcsléKométa olasz felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Zöldpaprika | Ünnep | Kakaó (növényi tejből)Tonhalkrém Liga margarinnalTeljes kiőrlésű kenyér  | Citromos teaBécsi 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 apróGluténmentes sárgaborsófőzelék  | Gluténmentes karfiolleves (9)Reszelt csirkemájTört burgonyaCsemege uborka | Ünnep | Gluténmentes zellerleves (9)HentestokányTarhonya (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 gyümölcsjoghurtHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Tufoból készített túrókrémHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Ünnep | Kométa Zala felvágott (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Uborka | Tej (növényi)Linco vajHázi 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