|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 23. hét | **2024.06.03.** | **2024.06.04.** | **2024.06.05.** | **2024.06.06.** | **2024.06.07.** |
| **Tízórai** | Citromos teaNövényi sajtLiga margarinHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes)Uborka | Citromos teaKométa párizsikrém Liga margarinnal (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Retek | GyümölcsléBécsi főtt virsli (6)KetchupHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes)Paradicsom | Kakaó (növényi tejből)Sárgabarack dzsemLiga margarinHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Kométa Zala felvágott (6)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:  | Feltételezhető: szója;  |
| **Ebéd** | Gluténmentes almaleves (növényi tejföllel)Tarhonyás hús (glutén-és tojásmentes tésztából) | Gluténmentes zöldborsóleves (glutén-és tojásmentes tésztabetéttel) (9)Gluténmentes bakonyi tokány (növényi tejföllel)Tésztaköret (glutén-és tojásmentes tésztából) | Gluténmentes babgulyás (glutén-és tojásmentes tésztabetéttel) (9)Tejbedara (kukorica darából növényi tejjel)Fahéj szórat | Csontleves(glutén-és tojásmentes tésztabetéttel)Töltött káposzta (növényi tejföllel)gluténmentes paradicsomos apróval (növényi tejföllel) | Tarhonyaleves (glutén-és tojásmentes tésztából)Sült csirkecombGluténmentes finomfőzelék (növényi tejjel) |
| 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: zeller; | Allergének: zeller;  | Allergének: | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Kométa baromfi párizsi (6)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Alpro gyümölcsjoghurtHázi gluténmentes kifli(tej-tojásmentes) | Tofuból készített epres túrókrémHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Globus szárnyas májkrém (6)Házi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes)Kaliforniai paprika | GyümölcsléNövényi sajtHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes) |
| 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: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 23. hét tej-tojás-gluténérzékeny