|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 23. hét | **2024.06.03.** | | | **2024.06.04.** | | | **2024.06.05.** | | | **2024.06.06.** | | | **2024.06.07.** | | |
| **Tízórai** | Citromos tea  Növényi sajt  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Citromos tea  Kométa párizsikrém  Liga margarinnal (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Gyümölcslé  Bécsi főtt virsli (6)  Ketchup  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | | Kakaó (növényi tejből)  Sárgabarack dzsem  Liga margarin  Házi 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 csirkecomb  Gluténmentes 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 gyümölcsjoghurt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Tofuból készített epres túrókrém  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Globus szárnyas májkrém (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Kaliforniai paprika | | | Gyümölcslé  Növényi sajt  Házi 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