|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.2. hét | **2024.01.08.** | **2024.01.09.** | **2024.01.10.** | **2024.01.11.** | **2024.01.12.** |
| **Tízórai** | tej (növényi)linco vajházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)paradicsom | citromos teaházi húspástétom(liga margarinnal)házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)uborka | kakaó (növényi tejből)liga margarin házi gluténmentes zsemle(tej tojás mentes)paradicsom | tej (növényi)kométa zala felvágott (6)házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)uborka | citromos teanövényi sajtliga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes))paradicsom |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / 1 g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.:g / 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:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: |
| **Ebéd** | gluténmentes Burgonyaleves kométa sült párizsi (6)gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | gluténmentes Zellerleves (9)hentes tokánytarhonya (tojás és gluténmentes tésztából) | gluténmentes Palócleves (növényi tejföllel)mákos metélt (tojás és gluténmentes tésztából) | Zöldségleves(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)töltött káposztagluténmentesparadicsomos apróval  | gluténmentes Zöldborsóleves (9)(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)sült csirkecombgluténmentes burgonyafőzelék (növényi tejföllel) |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia: Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / 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:  | Allergének:  | Allergének: zeller;  |
| Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: |
| **Uzsonna** | Nyári turista felvágott (6)házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)alma | Alpro gyümölcs joghurt kukorica golyó | citromos teakométa baromfi párizsi (6)házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)kaliforniai paprika | tej (növényi)sárgabarack dzsemliga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | gyümölcsléOrsi csirkemell sonka (6)liga margarinházi gluténmentes kifli (tej tojás mentes) |
| energia: Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.:g / g | energia:Kcal | fehérje:g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / g | energia:Kcal | fehérje: g | zsír / telített zs.: g / 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: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-2 hét tej tojás glutén érzékeny