|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 3. hét | **2024.01.15.** | **2024.01.16.** | **2024.01.17.** | **2024.01.18.** | **2024.01.19.** |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)Linco vajHázi gluténmentes kenyér(tej tojás mentes) | Citromos teaDiák csemegeHázi gluténmentes kenyér(tej tojás mentes) | Tej (növényi)Kométa pizza sonka (6)liga margarinHázi gluténmentes kifli (tej tojás mentes)Kaliforniai paprika | Kakaó (növényi tejből)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Uborka | Tej (növényi)Kométa olasz felvágott (6)Házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)Retek |
| 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:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető: | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (9)(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)Sült bécsi virsli (6)gluténmentesFinomfőzelék (növényi tejjel) | GluténmentesBrokkoli krémleves (növényi tejszínnel)Majoránnás sertés tokányTészta köret (tojás és gluténmentes tésztából) | Lebbencsleves (tojás és gluténmentes tésztából)gluténmentes Székelykáposzta (növényi tejföllel) | Gluténmentes Paradicsomleves (9)Majoránnás sült csirkecombRizi-bizi | GluténmentesZöldséges babgulyás (9)gluténmentes Nudli (tojás mentesen)barack ízzel |
| 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: zeller; | Allergének:  | Allergének:  | Allergének: zeller;  | Allergének: zeller; |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | Ahidai kemencés húskenyér (6)Házi gluténmentes kifli (tej tojás mentes)uborka | Puffasztott rizsBanán | Gyümölcs léglobus Szárnyas májkrém (6)Házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Citromos teaKométa baromfi gépsonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Növényi sajtHázi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)Alma |
| 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: szója;  | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-3 hét tej tojás glutén érzékeny