|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.48. hét | **2023.11.27.** | | | **2023.11.28.** | | | **2023.11.29.** | | | **2023.11.30.** | | | **2023.12.01.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (növényi tejből)  liga margarin  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  uborka | | | citromos tea  kométa párizsi felvágott (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  zöldpaprika | | | citromos tea  növényi sajt  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  uborka | | | kakaó (növényi tejből)  főtt bécsi virsli (6)  mustár (10)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | tej (növényi)  kukorica golyó | | |
| 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: mustár | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető:c szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves  (tojás és gluténmentes tésztából)  gluténmentes natúr szelet  gluténmentes tökfőzelék  (növényi tejföllel)) | | | gluténmentes Gyümölcsleves (növényi tejföllel)  tarhonyás hús  (tojás és gluténmentes tésztából) | | | gluténmentes Zöldborsóleves (9)  gluténmentes sztrogonoff csirkemell csíkok  (növényi tejföllel)  gőzölt rizs | | | Csontleves  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  sült csirkecomb  tört burgonya  őszibarackbefőtt | | | gluténmentes  Káposztás bableves  gluténmentes morzsás nudli barack ízzel  (tojás mentesen) | | |
| 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: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, | | |
| **Uzsonna** | gyümölcslé  diák csemege (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Morani gesztenye Marci (8)  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | Kométa baromfi gépsonka (6)  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Tofuból készített túrókrém  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | citromos tea  kométa sonkaszalámi (6)  házi gluténmentes kenyér  (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: 2023-48 hét tej tojás glutén érzékeny