|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 49. hét | **2023.12.04.** | | | **2023.12.05.** | | | **2023.12.06.** | | | **2023.12.07.** | | | **2023.12.08.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Citromos tea  Növényi sajt  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Citromos tea  Tofuból készített diós túrókrém (8)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | citromos tea  Gyulai kenőmájas (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | |
| 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: dió | | | Allergének: mustár | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Ebéd** | Paradicsomleves (gluténmentes ,9)  Gluténmentes rántott hal (4) (tojásmentesen)  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Burgonyaleves (gluténmentes)  Pulyka brassói feltét  Gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | | | Gluténmentes zöldséges babgulyás (9)  Tejbedara  (kukorica darából, növényi tejjel)  Kakaó szórás | | | Rizsleves (9)  Hentes tokány  Tésztaköret  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | | Sertésraguleves (9)  Káposztás kocka  (tojás-és gluténmentes tésztából) | | |
| 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: zeller; hal; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Kométa párizsi (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Vándor felvágott (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Toast sonka (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Kaliforniai paprika | | | Puffasztott rizs  Alma | | | Kakaó (növényi tejből)  Házi gluténmentes kifli  (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: szója; | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023. 49. hét tej-tojás-gluténérzékeny