|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 49. hét | **2023.12.04.** | **2023.12.05.** | **2023.12.06.** | **2023.12.07.** | **2023.12.08.** |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)Liga margarinHázi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | Citromos teaNövényi sajt Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Citromos teaTofuból készített diós túrókrém (8)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Főtt virsli (6)Mustár (10)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | citromos teaGyulai 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 rizsCsemege uborka | Burgonyaleves (gluténmentes)Pulyka brassói feltétGluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | Gluténmentes zöldséges babgulyás (9)Tejbedara(kukorica darából, növényi tejjel)Kakaó szórás | Rizsleves (9)Hentes tokányTésztaköret (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 rizsAlma | 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