|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 50. hét | **2023.12.11.** | | | **2023.12.12.** | | | **2023.12.13.** | | | **2023.12.14.** | | | **2023.12.15.** | | |
| **Tízórai** | Tej (növényi)  Linco vaj  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Citromos tea  Diákcsemege (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Pritamin paprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Kukoricagolyó | | | Tej (növényi)  Orsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | citromos tea  Trappista sajt (növényi)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | |
| 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: mustár | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Hamis gulyásleves (9)  (tojás-és gluténmentes betéttel)  Sült csirkecomb  Gluténmentes zöldbabfőzelék  (növényi tejföllel) | | | Csontleves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel, főtt csirkemájjal)  Gluténmentes gombapaprikás (növényi tejföllel)  Copfocska tészta (tojás-és gluténmentes tésztából) | | | Gluténmentes zellerleves (9)  Gluténmentes székelykáposzta (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes zöldborsóleves (9)  Paprikás burgonya kolbásszal (6)  Csemege uborka | | | Csirkeraguleves (9)  Ízes tészta (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 | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Gyümölcslé  Gépsonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Alpro Gyümölcsjoghurt  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | Ahidai kemencés húskenyér (6)  Házi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes)  Paradicsom | | | Globus szárnyas májkrém  Házi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes)  Mandarin | | | Orsi csirkemellsonka (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Alma | | |
| 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: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2023. 50. hét tej-tojás-gluténmentes