|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 teaDiákcsemege (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)Pritamin paprika | Kakaó (növényi tejből)Kukoricagolyó | Tej (növényi)Orsi főtt virsli (6)Mustár (10)Házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | citromos teaTrappista sajt (növényi)Liga margarinHázi 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 csirkecombGluténmentes 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** | GyümölcsléGépsonka (6)Liga margarinHázi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes) | Alpro GyümölcsjoghurtHázi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | Ahidai kemencés húskenyér (6)Házi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes)Paradicsom | Globus szárnyas májkrémHázi 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