|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024.  2. hét | **2024.01.08.** | | | **2024.01.09.** | | | **2024.01.10.** | | | **2024.01.11.** | | | **2024.01.12.** | | |
| **Tízórai** | tej (növényi)  linco vaj  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  paradicsom | | | citromos tea  házi húspástétom  (liga margarinnal)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  uborka | | | kakaó (növényi tejből)  liga margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  paradicsom | | | tej (növényi)  kométa zala felvágott (6)  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  uborka | | | citromos tea  növényi sajt  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes))  paradicsom | | |
| energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / g | energia: Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  g / 1 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: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | gluténmentes Burgonyaleves  kométa sült párizsi (6)  gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | | | gluténmentes Zellerleves (9)  hentes tokány  tarhonya  (tojás és gluténmentes tésztából) | | | gluténmentes Palócleves (növényi tejföllel)  mákos metélt  (tojás és gluténmentes tésztából) | | | Zöldségleves  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  töltött káposzta  gluténmentes  paradicsomos apróval | | | gluténmentes Zöldborsóleves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  sült csirkecomb  gluténmentes burgonyafőzelék (növényi tejföllel) | | |
| 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: zeller | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Nyári turista felvágott (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  alma | | | Alpro gyümölcs joghurt  kukorica golyó | | | citromos tea  kométa baromfi párizsi (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  kaliforniai paprika | | | tej (növényi)  sárgabarack dzsem  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | gyümölcslé  Orsi csirkemell sonka (6)  liga margarin  házi gluténmentes kifli  (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: 2024-2 hét tej tojás glutén érzékeny