|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 24. hét | **2024.06.10.** | | | **2024.06.11.** | | | **2024.06.12.** | | | **2024.06.13.** | | | **2024.06.14.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Méz  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Kométa Zala felvágott (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes) | | | Citromos tea  Sajtkrém  (növényi sajtból, Liga margarinnal)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Retek | | | Tej (növényi)  Orsi főtt virsli (6)  Mustár (10)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes) | | | Tej (növényi)  Kométa gépsonka (6)  Házi gluténmentes szemle  (tej-tojásmentes)  Újhagyma | | |
| 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: glutén; mustár | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | |
| **Ebéd** | Gluténmentes paradicsomleves (9)  Gluténmentes  sajtos halfilé (4)  (növényi sajttal)  Párolt rizs  Csemege uborka | | | Gluténmentes zöldséges gombaleves (9)  Gluténmentes tejfölös hús  (növényi tejföllel)  Tésztaköret  (glutén-és tojásmentes tésztából) | | | Alföldi gulyásleves  (glutén-és tojásmentes tésztabetéttel)  Túrós csusza tepertővel (glutén-és tojásmentes tésztából, tofuval, növényi tejföllel) | | | Lebbencsleves  (glutén-és tojásmentes tésztából)  Debreceni tokány (6)  Főtt burgonya  Vegyes vágott | | | Húsleves  (glutén-és tojásmentes tésztabetéttel)  Csirkepörkölt  Gluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | | |
| 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: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Kométa diákcsemege (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Póréhagyma | | | Gluténmentes gyümölcsös puding (növényi tejből) | | | Pick téliszalámi (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  Zöldpaprika | | | Sonkakrém (6, 10)  Kométa sonkából, Liga margarinnal)  Házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  Uborka | | | Gyümölcslé  Puffasztott rizs | | |
| 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: szója; | | | Feltételezhető: földimogyoró; szezám; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10. Étlap: 2024. 24. hét tej-tojás-gluténérzékeny