|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 24. hét | **2024.06.10.** | **2024.06.11.** | **2024.06.12.** | **2024.06.13.** | **2024.06.14.** |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)Liga margarinMézHázi gluténmentes kenyér(tej-tojásmentes) | Tej (növényi)Kométa Zala felvágott (6)Liga margarinHázi gluténmentes zsemle(tej-tojásmentes) | Citromos teaSajtkrém (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 rizsCsemege 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 burgonyaVegyes vágott | Húsleves (glutén-és tojásmentes tésztabetéttel)CsirkepörköltGluténmentes 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 | GyümölcsléPuffasztott 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