|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024. 3. hét | **2024.01.15.** | | | **2024.01.16.** | | | **2024.01.17.** | | | **2024.01.18.** | | | **2024.01.19.** | | |
| **Tízórai** | Kakaó (növényi tejből)  Linco vaj  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Citromos tea  Diák csemege  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Tej (növényi)  Kométa pizza sonka (6)  liga margarin  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  Kaliforniai paprika | | | Kakaó (növényi tejből)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Uborka | | | Tej (növényi)  Kométa olasz felvágott (6)  Házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  Retek | | |
| 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: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Reszelt tésztaleves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  Sült bécsi virsli (6)  gluténmentes  Finomfőzelék (növényi tejjel) | | | Gluténmentes  Brokkoli krémleves  (növényi tejszínnel)  Majoránnás sertés tokány  Tészta köret  (tojás és gluténmentes tésztából) | | | Lebbencsleves  (tojás és gluténmentes tésztából)  gluténmentes Székelykáposzta (növényi tejföllel) | | | Gluténmentes Paradicsomleves (9)  Majoránnás sült csirkecomb  Rizi-bizi | | | Gluténmentes  Zöldséges babgulyás (9)  gluténmentes Nudli  (tojás mentesen)  barack ízzel | | |
| 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: zeller; | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller; | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | Ahidai kemencés húskenyér (6)  Házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  uborka | | | Puffasztott rizs  Banán | | | Gyümölcs lé  globus Szárnyas májkrém (6)  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Citromos tea  Kométa baromfi gépsonka (6)  Liga margarin  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Növényi sajt  Házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  Alma | | |
| 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: szója; | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2024-3 hét tej tojás glutén érzékeny