|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.42. hét | **2023.10.16.** | | | **2023.10.17.** | | | **2023.10.18.** | | | **2023.10.19.** | | | **2023.10.20.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  kométa pulyka párizsi (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  uborka | | | tej (növényi)  gépsonka  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes)  zöldpaprika | | | tej (növényi)  pápai farmer felvágott  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  retek | | | kakaó (növényi tejből)  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | citromos tea  bécsi főtt virsli (6)  mustár (10)  házi gluténmentes kenyér  (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: mustár | | |
| Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | |
| **Ebéd** | gluténmentes  Zöldséges burgonyaleves  gluténmentes natúr sertés szelet  gluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | | | Tavaszi leves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  gluténmentes  vadas pulykatokány (10)  (növényi tejföllel)  tészta köret  (tojás és gluténmentes) | | | gluténmentes  Brokkoli krémleves  (növényi tejszínnel)  pirított csirkemáj  tört burgonya  csemege uborka | | | gluténmentes  Szárazbableves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  túrós tészta  (tojás és gluténmentes tésztából tofuval, növényi tejföllel) | | | gluténmentes Paradicsomleves (9)  sült csirkecomb  párolt rizs  őszibarackbefőtt | | |
| energia:  Kcal | fehérje:  g | zsír / telített zs.:  /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;mustár; | | | Allergének: | | | Allergének: zeller | | | Allergének: zeller | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |
| **Uzsonna** | gyümölcs lé  növényi sajt  liga margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes) | | | linco vaj  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  alma | | | Alpro gyümölcs joghurt  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | Kométa zalai felvágott (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  kaliforniai paprika | | | tej (növényi)  zöldséges felvágott (6)  liga margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  uborka | | |
| 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: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: szója | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-42 hét tej tojás glutén érzékeny