|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 43. hét | **2023.10.23.** | | | **2023.10.24.** | | | **2023.10.25.** | | | **2023.10.26.** | | | **2023.10.27.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  kométa pulyka sonka  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  ráma margarin  uborka | | | kakaó (növényi tejből)  linco vaj  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  retek | | | citromos tea  tofuból készített kapros túrókrém  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  zöldpaprika | | | tej (növényi)  növényi sajt  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  uborka | | | tej (növényi)  cigány sonka (6)  liga margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  paradicsom | | |
| 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: 41 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g | szénhidrát: g | cukor:  g | só: g | szénhidrát:  g | cukor:  g | só:  g |
| Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója | | |
| **Ebéd** | Ünnep! | | | gluténmentes  Magyaros karalábéleves (9)  bolognai spagetti  (tojás és gluténmentes tésztából, növényi sajttal) | | | Zöldséges gulyásleves (9)  tejbedara  (növényi tejből, kukoricadarából)  fahéj szórat | | | Sertés raguleves (9)  (tojás és gluténmentes tésztabetéttel)  paprikás burgonya főzőkolbásszal (6)  csemege uborka | | | gluténmentes  Magyaros karfiolleves (9)  töltött káposzta  gluténmentes paradicsomos apróval | | |
| 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 | | | Allergének: zeller | | | Allergének: zeller; | | | Allergének: zeller | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | |
| **Uzsonna** | Morani gesztenye Marci  gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | gyümölcs lé  ahidai kemencés húskenyér (6)  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  paradicsom | | | Kométa sonkakrém (6)  (liga margarinnal)  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  alma | | | gyümölcs lé  Orsi csirkemell sonka  liga margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes) | | | tej (növényi)  liga margarin  mini méz  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: glutén | | | Allergének: | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: szója; | | | Feltételezhető: szója | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; zeller | | | Feltételezhető: | | |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-43 hét tej tojás glutén érzékeny