|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.46. hét | **2023.11.13.** | **2023.11.14.** | **2023.11.15.** | **2023.11.16.** | **2023.11.10.** |
| **Tízórai** | citromos tea növényi sajtházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)uborka | gyümölcs lébaromfi gépsonka (6)liga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)zöldpaprika | tej (növényi)sertés zsírházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)paradicsom | kakaó (növényi tejből)petr. liga margarinkométa párizsi (6)házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)uborka | citromos teanövényi sajtliga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)zöldpaprika |
| 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: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:szója | Feltételezhető:  |
| **Ebéd** | Zöldséges tarhonyaleves (tojás és gluténmentes tésztából)gluténmentes natúr sertés szelet gluténmentes tökfőzelék (növényi tejföllel) | gluténmentes Brokkoli krémleves (növényi tejszínnel)bácskai rizses húsőszibarackbefőtt | gluténmentesMagyaros karalábéleves (9)zúzapörköltkagyló tészta köret (tojás és gluténmentes tésztából)csemege uborka | gluténmentes Zöldséges zöldborsóleves (9)töltött káposzta | gluténmentes Köménymagleves gluténmentes Eszterházy pulykatokány (10)(növényi tejföllel)tészta köret (tojás és gluténmentes tésztából) |
| 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: zeller;  | Allergének: zeller; | Allergének: mustár |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: | Feltételezhető:  |
| **Uzsonna** | tej (növényi)kométa olasz felvágott (6)liga margarinházi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes) | Alpro gyümölcs joghurt házi gluténmentes kifli (tej tojás mentes) | gyümölcs lékométa pulyka sonka (6)liga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes) | Puffasztott rizsalma | gyulai májas (6)házi gluténmentes kifli (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:  |
| Feltételezhető: szója; | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-46 hét tej tojás glutén érzékeny