|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 47. hét | **2023.11.20.** | **2023.11.21.** | **2023.11.22.** | **2023.11.23.** | **2023.11.24.** |
| **Tízórai** | kakaó (növényi tejből )linco vajházi gluténmentes kenyér (tej tojásmentes)uborka | citromos teanövényi sajtliga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojásmentes)paradicsom | citromos teafőtt bécsi virsli (6)ketchupházi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes) | kakaó (növényi tejből )pápai farmer felvágottliga margarinházi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | citromos teaKométa pulykasonka (6)liga margarinházi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)uborka |
| 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:  | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |
| **Ebéd** | Zöldséges kelbimbóleves (tojás- és gluténmentes tésztabetéttel)sertéspörköltgluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | Karfiolleves (9)(tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)milánói makaróni (tojás-és gluténmentes tésztából növényi sajttal) | gluténmentes Burgonyaleves gluténmentes zöldborsós sertésragupárolt rizscsemege uborka | gluténmentes Fokhagymakrémleves (növényi tejszínnel)gluténmentes rántott sertésszelet (tojásmentesen)burgonyapüré (liga margarinnal növényi tejjel)almabefőtt | gluténmentes Frankfurti leves (6) (Orsi virslivel és növényi tejföllel)dejós metélt (tojás- és gluténmentes tésztából) |
| 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: zeller;  | Allergének:  | Allergének: | Allergének:  |
| Feltételezhető: | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója |
| **Uzsonna** | gyümölcsléPick téliszalámiházi gluténmentes kenyér (tej tojásmentes) | Orsi csirkemellsonkaházi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes) | növényi sajtházi gluténmentes kifli (tej-tojásmentes)retek | Kométa zalai felvágott (6)házi gluténmentes kenyér (tej-tojásmentes)zöldpaprika | növényi trappista sajtházi gluténmentes zsemle (tej-tojásmentes) |
| 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:  | Allergének:  |
| Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója; | Feltételezhető:  | Feltételezhető: szója;  | Feltételezhető:  |

Nutricomp Étrend 5.10 Étlap: 2023. 47. hét tej-tojás-gluténérzékeny