|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.42. hét | **2023.10.16.** | **2023.10.17.** | **2023.10.18.** | **2023.10.19.** | **2023.10.20.** |
| **Tízórai** | citromos teakométa pulyka párizsi (6)házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)uborka | tej (növényi)gépsonkaházi gluténmentes kifli (tej tojás mentes)zöldpaprika | tej (növényi)pápai farmer felvágottházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)retek | kakaó (növényi tejből)liga margarinházi gluténmentes kenyér(tej tojás mentes) | citromos teabécsi 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** | gluténmentesZöldséges burgonyalevesgluténmentes natúr sertés szeletgluténmentes zöldborsófőzelék (növényi tejjel) | Tavaszi leves (9)(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)gluténmentesvadas pulykatokány (10)(növényi tejföllel)tészta köret (tojás és gluténmentes) | gluténmentesBrokkoli krémleves (növényi tejszínnel)pirított csirkemájtört burgonyacsemege uborka | gluténmentesSzárazbableves (9)(tojás és gluténmentes tésztabetéttel)túrós tészta (tojás és gluténmentes tésztából tofuval, növényi tejföllel) | gluténmentes Paradicsomleves (9)sült csirkecombpárolt rizsőszibarackbefőtt |
| 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 lénövényi sajt liga margarinházi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes) | linco vajházi 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 margarinházi 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