|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 43. hét | **2023.10.23.** | **2023.10.24.** | **2023.10.25.** | **2023.10.26.** | **2023.10.27.** |
| **Tízórai** | citromos teakométa pulyka sonkaházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)ráma margarinuborka | kakaó (növényi tejből)linco vajházi gluténmentes kenyér(tej tojás mentes)retek | citromos teatofuból készített kapros túrókrém házi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)zöldpaprika | tej (növényi)növényi sajtliga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)uborka | tej (növényi)cigány sonka (6)liga margarinházi 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! | gluténmentesMagyaros 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 | gluténmentesMagyaros karfiolleves (9)töltött káposztagluténmentes 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 Marcigluténmentes kifli (tej tojás mentes) | gyümölcs léahidai kemencés húskenyér (6)liga margarinházi gluténmentes kenyér (tej tojás mentes)paradicsom | Kométa sonkakrém (6)(liga margarinnal)házi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes)alma | gyümölcs léOrsi csirkemell sonkaliga margarinházi gluténmentes zsemle (tej tojás mentes) | tej (növényi)liga margarinmini mézházi 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