|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.46. hét | **2023.11.13.** | | | **2023.11.14.** | | | **2023.11.15.** | | | **2023.11.16.** | | | **2023.11.10.** | | |
| **Tízórai** | citromos tea  növényi sajt  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  uborka | | | gyümölcs lé  baromfi gépsonka (6)  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  zöldpaprika | | | tej (növényi)  sertés zsír  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes)  paradicsom | | | kakaó (növényi tejből)  petr. liga margarin  kométa párizsi (6)  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes)  uborka | | | citromos tea  növényi sajt  liga margarin  házi 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 hús  őszibarackbefőtt | | | gluténmentes  Magyaros karalábéleves (9)  zúzapörkölt  kagyló 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 margarin  házi gluténmentes zsemle  (tej tojás mentes) | | | Alpro gyümölcs joghurt  házi gluténmentes kifli  (tej tojás mentes) | | | gyümölcs lé  kométa pulyka sonka (6)  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojás mentes) | | | Puffasztott rizs  alma | | | 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