|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023. 47. hét | **2023.11.20.** | | | **2023.11.21.** | | | **2023.11.22.** | | | **2023.11.23.** | | | **2023.11.24.** | | |
| **Tízórai** | kakaó (növényi tejből )  linco vaj  házi gluténmentes kenyér  (tej tojásmentes)  uborka | | | citromos tea  növényi sajt  liga margarin  házi gluténmentes kenyér  (tej tojásmentes)  paradicsom | | | citromos tea  főtt bécsi virsli (6)  ketchup  házi gluténmentes zsemle  (tej-tojásmentes) | | | kakaó (növényi tejből )  pápai farmer felvágott  liga margarin  házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | citromos tea  Kométa pulykasonka (6)  liga margarin  házi 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)  sertéspörkölt  gluténmentes zöldbabfőzelék (növényi tejföllel) | | | Karfiolleves (9)  (tojás-és gluténmentes tésztabetéttel)  milánói makaróni  (tojás-és gluténmentes tésztából növényi sajttal) | | | gluténmentes Burgonyaleves gluténmentes  zöldborsós sertésragu  párolt rizs  csemege 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** | gyümölcslé  Pick téliszalámi  házi gluténmentes kenyér  (tej tojásmentes) | | | Orsi csirkemellsonka  házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes) | | | növényi sajt  házi gluténmentes kifli  (tej-tojásmentes)  retek | | | Kométa zalai felvágott (6)  házi gluténmentes kenyér  (tej-tojásmentes)  zöldpaprika | | | növényi trappista sajt  házi 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