

LAKTÓZMENTES  
46. hét 2025.11.10-11.14.

Minorita Kft.  
3525 Miskolc Kelemen Didák út 1

|      | Hétfő                                                                                                                                                    | Kedd                                                                                                                                                     | Szerda                                                                                                                                                   | Csütörtök                                                                                                                                                | Péntek                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | Zöldségleves                                                                                                                                             | Karalábéleves növényi tejföllel                                                                                                                          | Gulyásleves                                                                                                                                              | Zöldborsóleves                                                                                                                                           | Gombaleves növényi tejföllel                                                                                                                           |
|      | Sertéspörkölt                                                                                                                                            | Sült csirkecomb                                                                                                                                          | Kenyér                                                                                                                                                   | Paradicsomos húsgombóc                                                                                                                                   | Fűszeres csirkemell                                                                                                                                    |
|      | Sárgaborsófőzelék                                                                                                                                        | Burgonyapüre tejmentes                                                                                                                                   | Káposztás tészta                                                                                                                                         | Petrezselymes burgonya                                                                                                                                   | Kukoricás rizs                                                                                                                                         |
|      | Kenyér                                                                                                                                                   | Almabefőtt                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |
|      | energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br>618 Kcal      28 g      29 g / 8,7 g<br>szénhidrát:      cukor:      só:<br>59 g      0 g      1,9 g | energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br>586 Kcal      24 g      28 g / 5,6 g<br>szénhidrát:      cukor:      só:<br>57 g      4 g      1,6 g | energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br>612 Kcal      34 g      22 g / 4,7 g<br>szénhidrát:      cukor:      só:<br>67 g      2 g      1,4 g | energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br>555 Kcal      26 g      22 g / 8,2 g<br>szénhidrát:      cukor:      só:<br>61 g      5 g      7,3 g | energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br>593 Kcal      27 g      28 g / 6,9 g<br>szénhidrát:      cukor:      só:<br>57 g      0 g      3 g |
|      | Allergének: tojás; mustár, glutén<br>Feltételezhető:                                                                                                     | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                                                           | Allergének: tojás, glutén<br>Feltételezhető:                                                                                                             | Allergének: zeller, glutén, tojás<br>Feltételezhető:                                                                                                     | Allergének:<br>Feltételezhető:                                                                                                                         |

Készült: NutriComp Étrend5 szoftverrel  
Készítette: Csizmadia Judit - dietetikus