

GLUTÉNMENTES
20. hét 2026.05.11-05.15.

Minorita Kft.
 3525 Miskolc Kelemen Didák út 1

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|--|--|---|--|---|
| Ebéd | Zöldségleves | Paradicsomleves rizsliszttel, GM levesbetéttel | Tárkonyos csirkeraguleves | Gyümölcsleves rizsliszttel | Fejtett bableves |
| | Burgonyafőzelék rizsliszttel | Natur sertésszelet rizsliszttel | Tejben rizs | Zöldborsós sertéstokány | Sertésszelet parasztosan |
| | Sertéspörkölt | Párolt zöldség | Erdei öntet | Párolt rizs | Tepsis burgonya |
| | Gluténmentes kenyér | Párolt rizs | | | Savanyúság |
| | Gyümölcs | | | | |
| | energia: 667 Kcal szénhidrát: 74 fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,5 g só: 1,3 g | energia: 628 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,5 g só: 0,9 g | energia: 707 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,6 g só: 1,1 g | energia: 622 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 31 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 3,3 g | Szénhidrát: 637 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 7 g só: 1,8 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz | Allergének: zeller | Allergének: tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz | Allergének: |
| | Feltételezhető: | Feltételezhető: | Feltételezhető: | Feltételezhető: | Feltételezhető: |

Készült: NutriComp Étrend5 szoftverrel

Készítette: Csizmadia Judit, dietetikus