

**LAKTÓZMENTES**  
**20. hét 2026.05.11-05.15.**

**Minorita Kft.**  
 3525 Miskolc Kelemen Didák út 1

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Árpagyöngyleves	Paradicsomleves	Tárkonyos csirkeraguleves növényi tejföllel	Gyümölcsleves növényi tejszínnel	Fejtett bableves
	Burgonyafőzelék növényi tejföllel	Párizsi sertésszelet	Grízes tészta	Zöldborsós sertéstokány	Sertésszelet parasztosan
	Sertéspörkölt	Párolt zöldség		Párolt rizs	Tepsis burgonya
	Kenyér	Párolt rizs			Savanyúság
	Gyümölcs				
	energia: 560 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 2,5 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g cukor: 14 g só: 1,1 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g cukor: 5 g só: 3,3 g	Szénhidrát: 531 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén	Allergének: glutén, zeller, tojás	Allergének: glutén, tojás	Allergének: glutén	Allergének: glutén
	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:

Készült: NutriComp Étrend5 szoftverrel

Készítette: Csizmadia Judit, dietetikus