

GLUTÉNMENTES  
37. hét 2026.09.07-09.11

Minorita Kft.  
3525 Miskolc Kelemen Didák út 1

|      | Hétfő                                                                                                                                                                            | Kedd                                                                                                                                                                             | Szerda                                                                                                                                                                         | Csütörtök                                                                                                                                                                      | Péntek                                                                                                                                                                           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | Zöldségleves gluténmentes levesbetéttel                                                                                                                                          | Gyümölcsleves                                                                                                                                                                    | Palócleves rizsliszttel                                                                                                                                                        | Zöldborsó leves gluténmentes levesbetéttel                                                                                                                                     | Magyaros burgonyaleves rizsliszttel                                                                                                                                              |
|      | Sertéspörkölt                                                                                                                                                                    | Tavaszi sertéstokány                                                                                                                                                             | Gluténmentes kenyér                                                                                                                                                            | Bakonyi csirkemell rizsliszttel                                                                                                                                                | Sült csirkecomb                                                                                                                                                                  |
|      | Burgonyafőzelék rizsliszttel                                                                                                                                                     | Párolt rizs                                                                                                                                                                      | Sonkás kocka gluténmentes tésztából                                                                                                                                            | Gluténmentes tésztaköret                                                                                                                                                       | Burgonyapüre                                                                                                                                                                     |
|      | Gluténmentes kenyér                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  | Szőlő                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                | Káposzta saláta                                                                                                                                                                  |
|      | <div>energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br/><br/>643 Kcal      24 g      31 g / 11,6 g<br/><br/>szénhidrát:      cukor:      Só<br/>76 g      0 g      1,5 g</div> | <div>energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br/><br/>670 Kcal      36 g      27 g / 6,5 g<br/><br/>szénhidrát:      cukor:      só:<br/>65 g      8 g      1,1 g</div> | <div>energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br/><br/>684 Kcal      30 g      37 g / 9 g<br/><br/>szénhidrát:      cukor:      só:<br/>76 g      8 g      1,1 g</div> | <div>energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br/><br/>656 Kcal      28 g      19 g / 4 g<br/><br/>szénhidrát:      cukor:      só:<br/>71 g      0 g      1,3 g</div> | <div>energia:      fehérje:      zsír / telített zs.:<br/><br/>668 Kcal      35 g      26 g / 6,3 g<br/><br/>szénhidrát:      cukor:      só:<br/>69 g      2 g      1,4 g</div> |
|      | Allergének: tejtermék, laktóz; tojás                                                                                                                                             | Allergének: tejtermék, laktóz                                                                                                                                                    | Allergének: tejtermék, laktóz, tojás                                                                                                                                           | Allergének: tejtermék; laktóz; tojás                                                                                                                                           | Allergének: tejtermék, laktóz                                                                                                                                                    |
|      | Feltételezhető:                                                                                                                                                                  | Feltételezhető:                                                                                                                                                                  | Feltételezhető:                                                                                                                                                                | Feltételezhető:                                                                                                                                                                | Feltételezhető:                                                                                                                                                                  |

Készült: NutriComp Étrend5 szoftverrel  
Készítette: Csizmadia Judit, dietetikus