

**GLUTÉNMENTES, CUKORBETEG DIÉTA**  
**16. hét 2024.04.15-04.19**

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b> <b>i</b>	Keserű tea  Gluténmentes kenyér 8 dkg  Margarin  Gluténmentes felvágott	Keserű tea  Gluténmentes kenyér 8 dkg  Margarin  Gluténmentes felvágott	Keserű tea  Gluténmentes kenyér 8 dkg  Margarin  Gluténmentes felvágott	Keserű tea  Gluténmentes kenyér 8 dkg  Margarin  Gluténmentes felvágott	Keserű tea  Gluténmentes kenyér 8 dkg  Margarin  Gluténmentes felvágott	
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 326 Kcal 13 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g
	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója, tejszerek, laktóz Feltételezhető:
<b>E</b> <b>b</b> <b>d</b>	Tejfőlés zöldbablevés rizsliszttel 300 ml  Tavaszi csirkemell  Párolt rizs 200 g  Savanyúság	Húsleves 300 ml gluténmentes levesbetét 30 g  Főtt hús  Főtt burgonya 180 g  Gyümölcsmártás rizsliszttel, édesítőszerrel 200 ml	Gulyásleves 300 ml  Túrós tészta gluténmentes tésztából 190 g	Tojásleves rizsliszttel 300 ml  Hortobágyi rakott burgonya gluténmentes 280 g  Vitamin saláta	Tejfőlés burgonyaleves rizsliszttel 300 ml  Betyárpecsenye  Gluténmentes tészta köret 180 g	
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 649 Kcal 24 g 29 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 71 g 0 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 601 Kcal 30 g 19 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 62 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 750 Kcal 31 g 23 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 81 g 0 g 4,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 634 Kcal 32 g 28 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 61 g 0 g 4,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 624 Kcal 36 g 22 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 68 g 0 g 1 g	
	Allergének: zeller, tojás, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszerek, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás, tejszerek, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszerek, laktóz, tojás Feltételezhető:	
<b>V</b> <b>a</b> <b>c</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>r</b> <b>a</b>	Csirkeszárnyaprókölt  Párolt rizs 220 g  Savanyúság édesítőszerrel 60 g	Tejszínes sonkás csirkemell  Gluténmentes tészta köret 200 g	Sertés flekken  Burgonyapüre 260 g  Savanyúság édesítőszerrel 60 g	Párizsi csirkemell GM 100 g  Párolt rizs 200 g  Savanyúság édesítőszerrel 60 g		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 584 Kcal 29 g 27 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 61 g 0 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 699 Kcal 32 g 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 60 g 0 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 737 Kcal 31 g 40 g / 10 g szénhidrát: cukor: só: 61 g 0 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 669 Kcal 34 g 30 g / 11 g szénhidrát: cukor: só: 61 g 0 g 1,4 g		
	Allergének:	Allergének: tejszerek, laktóz, tojás	Allergének: tejszerek, laktóz	Allergének: tojás		

Készült NutriComp Étrend 4 szoftverrel  
 Készítette: Csizmadia Judit, dietetikus