

LAKTÓZMENTES  
41. hét 2026.10.05-10.09

Minorita Kft.  
3525 Miskolc Kelemen Didák út 1

|      | Hétfő                                                                                                                                                                     | Kedd                                                                                                                                                                      | Szerda                                                                                                                                                                  | Csütörtök                                                                                                                                                                 | Péntek                                                                                                                                                                    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | Zöldséges tarhonyaleves                                                                                                                                                   | Csontleves                                                                                                                                                                | Lencsegulyás                                                                                                                                                            | Tojásleves                                                                                                                                                                | Hamis gulyás                                                                                                                                                              |
|      | Kelkáposztafőzelék                                                                                                                                                        | Kínai édes savanyú csirke                                                                                                                                                 | Mákos metélt                                                                                                                                                            | Lecsós csirkemáj                                                                                                                                                          | Natur sertésszelet                                                                                                                                                        |
|      | Sertéspörkölt                                                                                                                                                             | Párolt rizs                                                                                                                                                               | Kenyér                                                                                                                                                                  | Petrezselymes burgonya                                                                                                                                                    | Burgonyapüre tejmentes                                                                                                                                                    |
|      | Kenyér                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         | Savanyúság                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |
|      | <div>energia: 606 Kcal</div> <div>fehérje: 24 g</div> <div>zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g</div> <div>szénhidrát: 57 g</div> <div>cukor: 0 g</div> <div>só: 2,1 g</div> | <div>energia: 619 Kcal</div> <div>fehérje: 29 g</div> <div>zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g</div> <div>szénhidrát: 59 g</div> <div>cukor: 5 g</div> <div>só: 2,4 g</div> | <div>energia: 669 Kcal</div> <div>fehérje: 26 g</div> <div>zsír / telített zs.: 31 g / 7 g</div> <div>szénhidrát: 69 g</div> <div>cukor: 8 g</div> <div>só: 1,9 g</div> | <div>energia: 663 Kcal</div> <div>fehérje: 29 g</div> <div>zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g</div> <div>szénhidrát: 58 g</div> <div>cukor: 0 g</div> <div>só: 1,3 g</div> | <div>energia: 625 Kcal</div> <div>fehérje: 27 g</div> <div>zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g</div> <div>szénhidrát: 61 g</div> <div>cukor: 0 g</div> <div>só: 1,8 g</div> |
|      | Allergének: glutén; tojás, zeller                                                                                                                                         | Allergének: zeller; glutén; tojás                                                                                                                                         | Allergének: glutén; tojás, zeller                                                                                                                                       | Allergének: glutén; tojás                                                                                                                                                 | Allergének: glutén, zeller                                                                                                                                                |
|      | Feltételezhető:                                                                                                                                                           | Feltételezhető:                                                                                                                                                           | Feltételezhető:                                                                                                                                                         | Feltételezhető:                                                                                                                                                           | Feltételezhető:                                                                                                                                                           |

Készült: NutriComp Étrend5 szoftverrel  
Készítette: Csizmadia Judit - dietetikus