



"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Paradicsom leves	953.12	228.02	3.71	7.19	0.80	36.79	22.99	0.27		
			Grillezett csirkemell	666.22	159.38	22.53	6.92	0.92	1.57	0.24	0.39		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
			Burgonyapüré	1 072.37	256.55	6.25	3.00	0.06	50.00	0.00	1.01		
					Összesen:	2 726.23	652.21	32.85	17.17	1.78	89.92	24.37	1.97
5/20/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Sóskaleves	833.08	199.30	3.49	9.45	2.50	24.39	12.31	0.19		
			Rozsdás marha LÉ,TM	1 015.15	242.86	25.49	14.44	3.71	2.46	1.48	0.35		
			Párolt rizs	1 097.22	262.49	4.15	9.51	1.10	39.84	0.02	0.49		
					Összesen:	2 945.45	704.65	33.13	33.40	7.31	66.69	13.81	1.03





"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

5/21/2025 szerda	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente (00612)	E	Sárgaborsó főzelék TM,LÉ	1 809.61	432.92	23.25	9.35	1.20	63.43	0.00	1.01		
			Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
			Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787.61	427.66	22.76	29.25	10.30	17.72	1.31	0.52		
			Corn flake-s bund. sült párizs	2 043.68	488.92	8.46	40.47	8.44	21.98	0.00	0.62		
			Összesen:	5 758.49	1 377.63	54.89	79.25	19.94	109.01	1.31	2.15		





"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

5/22/2025 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Brokkolifőzlék mir. isk	1 341.27	320.88	10.44	10.76	1.18	44.83	0.00	1.07		
		Almaleves mir. TM.	739.83	176.99	1.51	0.13	0.05	41.50	24.98	0.05		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Húsgombóc	1 078.54	258.02	12.61	14.65	5.19	18.82	0.06	0.59		
		Összesen:	3 510.66	839.87	25.60	25.62	6.42	124.51	25.04	1.75		





"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

5/23/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Zöldségleves LÉ, TM	448.90	107.39	1.51	4.98	0.56	13.89	0.51	0.52		
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 977.94	712.43	8.09	3.24	0.31	160.71	60.63	0.16		
		Összesen:	3 426.84	819.82	9.60	8.22	0.87	174.60	61.14	0.68		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

