



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

| Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08. |                                               |   |                          |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                                         |   | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 6/2/2025<br>hétfő                       | (00613)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Grillezett csirkemell    | 563.20       | 134.74         | 14.89       | 8.06     | 1.00          | 0.50           | 0.00      | 0.29   |            |          |
|                                         |                                               |   | Petrezselymes rizs       | 869.93       | 208.12         | 3.89        | 4.60     | 0.53          | 37.53          | 0.00      | 0.79   |            |          |
|                                         |                                               |   | Vegyes vágott savanyúság | 49.90        | 11.94          | 0.66        | 0.12     | 0.00          | 2.04           | 0.00      | 0.53   |            |          |
|                                         |                                               |   | Barackleves              | 745.71       | 178.40         | 1.83        | 4.32     | 2.05          | 32.41          | 19.98     | 0.06   |            |          |
|                                         |                                               |   |                          |              | Összesen:      | 2 228.74    | 533.20   | 21.27         | 17.10          | 3.58      | 72.48  | 19.98      | 1.67     |





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                  |                                                 |   |            |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------|---|------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 6/3/2025<br>kedd | (00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Erőleves   | 975.75   | 233.43 | 21.92 | 7.89  | 0.74  | 7.67  | 1.54 | 0.36 |  |  |
|                  |                                                 |   | Vagdalt    | 1 838.05 | 439.73 | 11.05 | 42.32 | 8.31  | 3.21  | 0.02 | 0.59 |  |  |
|                  |                                                 |   | Tökfőzelék | 975.57   | 233.39 | 4.40  | 12.14 | 2.93  | 26.22 | 2.00 | 0.16 |  |  |
|                  |                                                 |   | Cseresznye | 162.11   | 38.78  | 0.48  | 0.18  | 0.00  | 8.40  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                  |                                                 |   | Összesen:  | 3 951.48 | 945.33 | 37.85 | 62.53 | 11.98 | 45.50 | 3.56 | 1.12 |  |  |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                       |   |                             |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 6/4/2025<br>szerda<br>(00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Burgonyaleves glutén.m. ovi | 530.71   | 126.96 | 2.53  | 4.23  | 0.49  | 19.24  | 0.24 | 0.11 |  |  |
|                                                                       |   | Sertés pörkölt LM           | 1 852.45 | 443.17 | 21.98 | 36.86 | 13.20 | 5.31   | 0.00 | 1.00 |  |  |
|                                                                       |   | Tészta köret gluténmentes   | 1 420.07 | 339.73 | 1.60  | 4.41  | 0.42  | 73.00  | 0.00 | 0.10 |  |  |
|                                                                       |   | Alma                        | 87.25    | 20.87  | 0.24  | 0.24  | 0.00  | 4.20   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                                       |   | Összesen:                   | 3 890.48 | 930.73 | 26.35 | 45.74 | 14.11 | 101.75 | 0.24 | 1.22 |  |  |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                        |   |                                 |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 6/5/2025<br>csütörtök<br>(00613)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Tésztaleves                     | 322.46   | 77.14  | 1.46  | 3.10  | 0.36 | 10.79 | 0.04 | 0.60 |  |  |
|                                                                        |   | Karfiolfőzelék<br>gluténm.mir.o | 751.26   | 179.73 | 6.85  | 9.62  | 3.10 | 16.20 | 0.00 | 0.70 |  |  |
|                                                                        |   | Húsgombóc                       | 1 078.54 | 258.02 | 12.61 | 14.65 | 5.19 | 18.82 | 0.06 | 0.59 |  |  |
|                                                                        |   |                                 |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|                                                                        |   | Összesen:                       | 2 152.26 | 514.89 | 20.92 | 27.37 | 8.65 | 45.81 | 0.10 | 1.89 |  |  |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                       |   |                     |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6/6/2025<br>péntek<br>(00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Tejberizs szórattal | 2 151.65 | 514.75 | 7.80  | 3.80  | 0.79 | 111.80 | 34.28 | 0.09 |                                                                                     |  |
|                                                                       |   | Hamis gulyásleves   | 963.51   | 230.51 | 4.89  | 7.02  | 0.80 | 35.97  | 0.41  | 1.03 |  |  |
|                                                                       |   | Összesen:           | 3 115.16 | 745.26 | 12.69 | 10.82 | 1.59 | 147.77 | 34.69 | 1.12 |                                                                                     |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

