



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

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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	0.29		
			Fahéjas szilvaleves	774.03	185.17	1.54	0.23	0.06	43.69	37.30	0.04		
			Bajor káposzta kész	250.88	60.02	1.61	4.11	1.60	3.46	0.26	0.18		
					Összesen:	2 458.04	588.05	21.93	17.00	3.19	85.18	37.56	0.80
12/2/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Burgonyaleves	913.00	218.42	4.41	7.19	0.85	33.41	0.45	0.52		
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM,LE	1 242.39	297.22	15.44	8.69	0.90	38.53	0.00	0.53		
			Sült virsli isk	853.97	204.30	8.75	18.64	5.89	0.14	0.00	0.35		
			Narancs	103.87	24.85	0.36	0.12	0.00	5.10	0.00	0.00		
					Összesen:	3 113.23	744.79	28.96	34.64	7.64	77.18	0.45	1.40





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

12/3/2025 szerda (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Zöldségkrémleves	515.50	123.33	1.84	7.20	0.85	12.70	1.38	0.43		
		Marhapörkölt LM	1 543.11	369.17	23.91	21.65	2.23	6.19	0.00	0.27		
		Burgonya petrezselymes 150 g	582.60	139.38	3.00	3.21	0.37	24.00	0.00	0.31		
		Összesen:	2 786.62	666.67	29.15	32.46	3.45	49.89	1.38	1.02		





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

12/4/2025 csütörtök	(00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Tésztaleves	408.89	97.82	2.51	2.99	0.39	14.97	0.00	0.30		
			Székelykáposzta	1 772.39	424.02	20.05	33.91	10.35	9.11	0.30	0.94		
			Összesen:	2 181.28	521.84	22.56	36.90	10.74	24.08	0.30	1.24		





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

12/5/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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	0.44		
		Összesen:	3 115.16	745.26	12.69	10.82	1.59	147.77	34.69	0.53		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

