



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Lencseleves	806.77	193.01	9.78	6.53	1.61	23.43	2.18	0.40		
			Pulykasült isk	851.84	203.79	16.43	15.04	3.35	0.44	0.00	0.53		
			Párolt káposzta isk	328.59	78.61	1.28	4.81	0.55	7.24	2.50	0.05		
			Tört burgonya	416.75	99.70	1.88	3.40	0.39	15.00	0.00	0.21		
					Összesen:	2 403.95	575.11	29.37	29.78	5.90	46.11	4.68	1.19





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

12/9/2025 kedd	(00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Csirketokány	520.60	124.54	18.05	4.48	0.61	2.88	0.00	0.32		
			Párolt rizs	1 097.22	262.49	4.15	9.51	1.10	39.84	0.02	0.20		
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Zöldségleves	505.95	121.04	1.91	5.16	0.59	16.38	0.50	0.60		
			Összesen:	2 211.02	528.94	24.35	19.39	2.30	63.30	0.52	1.13		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

12/10/2025 szerda	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Sárgaborsó főzelék TM,LÉ	1 809.61	432.92	23.25	9.35	1.20	63.43	0.00	0.42		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Újházi tyúkhúsleves	1 082.49	258.97	32.63	8.13	2.00	13.29	1.11	0.48		
			Zöldség krokett	1 127.61	269.76	5.05	18.95	3.06	19.36	0.32	0.43	 	
			Összesen:	4 370.73	1 045.63	61.97	36.51	6.26	115.44	1.43	1.37		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

12/11/2025 csütörtök (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Sült burgonya	938.76	224.58	3.75	9.58	1.09	30.00	0.00	0.21		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12		
		Cseresznye leves	761.61	182.20	1.44	0.54	0.03	42.05	24.98	0.05		
		Fokhagymás sertésragu	695.60	166.41	14.07	9.06	2.28	6.24	0.00	0.61		
		Összesen:	2 555.20	611.28	20.05	19.24	3.40	86.64	33.31	0.99		
12/12/2025 péntek (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Paradicsomleves	571.87	136.81	2.22	4.32	0.48	22.08	13.79	0.20		
		Sült zöldséges tészta	1 465.14	350.51	9.42	3.88	0.12	69.00	1.85	0.13		
		Összesen:	2 037.01	487.32	11.64	8.20	0.60	91.08	15.64	0.33		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

12/13/2025 szombat (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Zellerleves	429.17	102.67	1.43	6.98	0.81	8.32	0.05	0.69		
		Gránátos kocka allergén	1 412.21	337.85	4.57	6.99	0.77	62.81	3.00	0.51		
		Összesen:	1 841.38	440.52	6.00	13.97	1.58	71.13	3.05	1.20		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

