



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

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Lencseleves TM	1 082.81	259.05	14.29	6.89	1.67	34.53	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:	2 679.99	641.15	33.88	30.14	5.96	57.21	4.68	1.19
12/9/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	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		
			Csirketokány	519.99	124.40	18.20	4.49	0.62	2.67	0.00	0.31		
					Összesen:	2 210.41	528.80	24.50	19.40	2.31	63.09	0.52	1.12





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

12/10/2025 szerda	(00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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	1 090.06	260.78	4.90	15.48	1.73	25.14	1.63	0.44		
			Összesen:	4 333.18	1 036.65	61.82	33.04	4.93	121.22	2.74	1.38		





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

12/11/2025 csütörtök (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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 mir. TM.	731.83	175.08	1.48	0.35	0.04	40.66	24.98	0.03		
		Fokhagymás sertésragu	695.60	166.41	14.07	9.06	2.28	6.24	0.00	0.61		
		Összesen:	2 525.42	604.16	20.09	19.05	3.41	85.25	33.31	0.97		





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

12/12/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Paradicsom leves	953.12	228.02	3.71	7.19	0.80	36.79	22.99	0.27		
		Sült zöldséges tészta	1 465.14	350.51	9.42	3.88	0.12	69.00	1.85	0.13		
		Összesen:	2 418.26	578.53	13.13	11.07	0.92	105.79	24.84	0.40		





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

12/13/2025 szombat (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Zeller krémleves	467.44	111.83	1.76	7.03	0.84	10.17	0.87	0.70	 	
		Gránátos kocka	2 719.32	650.55	7.74	20.95	2.34	105.39	5.00	0.51		
		Összesen:	3 186.76	762.38	9.50	27.98	3.18	115.56	5.87	1.21		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

