



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

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Zöldbableves	561.35	134.29	3.07	7.10	0.81	14.38	2.05	0.69		
			Bolognai spagetti	2 520.49	602.99	27.78	14.37	3.52	88.80	15.00	0.52		
			Összesen:	3 081.84	737.28	30.85	21.47	4.33	103.18	17.05	1.21		
12/16/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Őszibarackkal sült pulykamell	1 792.17	428.75	26.18	21.01	4.85	33.07	25.44	0.39		
			Burgonyapüré	1 072.37	256.55	6.25	3.00	0.06	50.00	0.00	0.42		
			Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
			Póréhagyma leves	465.10	111.27	1.26	5.92	0.67	13.05	0.41	0.10		
			Összesen:	3 447.23	824.70	34.11	30.11	5.58	102.00	25.85	0.91		





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

12/17/2025 szerda	(00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787.61	427.66	22.76	29.25	10.30	17.72	1.31	0.52		
			Sertés pörkölt LM	1 852.45	443.17	21.98	36.86	13.20	5.31	0.00	0.31		
			Tökfőzelék TM	798.93	191.13	4.32	7.82	0.93	25.49	2.00	0.40		
			Összesen:	4 526.24	1 082.83	49.30	74.17	24.43	52.72	3.31	1.24		





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

12/18/2025 csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Sertésragu leves LM, Tojásment	1 266.32	302.95	12.92	21.12	5.87	14.79	0.51	0.52		
			Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.35	20.88	6.31	33.20	0.00	0.44		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
			Összesen:	2 865.26	685.47	25.63	42.06	12.18	49.55	1.65	1.26		





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

12/19/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Vegyes gyümölcsleves	722.30	172.80	1.65	0.35	0.06	40.00	24.98	0.05		
		Tonhalas-zöldséges rizottó	2 921.58	698.94	37.69	12.40	1.33	108.30	7.88	0.39		
		Összesen:	3 643.88	871.74	39.34	12.75	1.39	148.30	32.86	0.44		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

