



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Csontleves tésztabetéttel LÉ.	347.47	83.13	3.56	3.22	0.46	10.43	0.56	0.12		
			Lencsefőzelék	2 957.52	707.54	40.02	15.40	1.69	101.39	3.00	0.53	 	
			Sült virsli isk	853.97	204.30	8.75	18.64	5.89	0.14	0.00	0.35		
			Összesen:	4 158.96	994.97	52.33	37.26	8.04	111.96	3.56	1.00		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/6/2026 kedd	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Marhapörkölt	1 065.93	255.01	16.27	14.50	1.50	5.85	0.00	0.22		
			Zellerleves	429.17	102.67	1.43	6.98	0.81	8.32	0.05	0.69		
			Burgonya petrezselymes 150 g	728.25	174.22	3.75	4.01	0.46	30.00	0.00	0.11		
			Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
			Összesen:	2 340.94	560.03	21.87	25.67	2.77	50.05	0.05	1.02		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/7/2026 szerda (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Rizi-bizi	1 200.54	287.21	7.21	5.09	0.60	52.87	0.05	0.11		
		Resztelt csirkemáj LÉ, TM	836.68	200.16	16.60	12.38	2.23	5.34	0.00	0.35		
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
		Pulykaragu leves	1 096.30	262.27	15.51	12.83	2.70	20.90	0.56	0.71		
		Összesen:	3 168.04	757.90	39.68	30.36	5.53	80.67	1.75	1.47		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/8/2026 csütörtök (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Svéd húsgombóc +áfonyalekvár	4 337.77	1 037.74	28.02	86.41	23.59	28.50	14.32	0.43	   	
		Banán	394.89	94.47	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
		Tört burgonya	833.50	199.40	3.75	6.80	0.78	30.00	0.00	0.41		
		Karfiollevés	330.80	79.14	2.21	3.25	0.36	10.17	0.00	0.20		
		Összesen:	5 896.96	1 410.75	35.15	96.55	24.73	90.45	14.32	1.09		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/9/2026 péntek (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Zöldés ges rizottó	956.77	228.89	6.55	2.63	0.30	44.40	0.00	0.40		
		Tésztaleves	322.46	77.14	1.46	3.10	0.36	10.79	0.04	0.60		
		Összesen:	1 279.23	306.03	8.01	5.73	0.66	55.19	0.04	1.00		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/10/2026 szombat (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Zöldségleves	505.95	121.04	1.91	5.16	0.59	16.38	0.50	0.60		
		Székelykáposzta	1 772.39	424.02	20.05	33.91	10.35	9.11	0.30	0.94		
		Összesen:	2 278.34	545.06	21.96	39.07	10.94	25.49	0.80	1.54		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

