



"C" menü - laktóz (tej)mentes 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	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Csontleves tésztabetéttel isk	390.89	93.51	4.46	2.81	0.43	12.89	0.58	0.13		
			Lencsefőzelék	2 957.52	707.54	40.02	15.40	1.69	101.39	3.00	0.53		
			Sült virsli ovi	721.95	172.72	7.50	15.71	5.02	0.12	0.00	0.30		
			Összesen:	4 070.36	973.77	51.98	33.92	7.14	114.40	3.58	0.96		
1/6/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Marhapörkölt	1 065.93	255.01	16.27	14.50	1.50	5.85	0.00	0.22		
			Zeller krémleves	467.44	111.83	1.76	7.03	0.84	10.17	0.87	0.70		
			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:	2 379.21	569.19	22.20	25.72	2.80	51.90	0.87	1.03		





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

1/7/2026 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/8/2026 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Svéd húsgombóc+áfony. mir	2 661.44	636.71	11.60	52.62	7.19	28.52	28.52	1.08		
		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	494.26	118.24	3.24	7.06	0.86	10.43	0.08	0.70		
		Összesen:	4 384.09	1 048.82	19.76	66.57	8.83	90.73	28.60	2.24		





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

1/9/2026 péntek (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Zöldésges rizottó	956.77	228.89	6.55	2.63	0.30	44.40	0.00	0.40		
		Tésztaleves	408.89	97.82	2.51	2.99	0.39	14.97	0.00	0.30		
		Összesen:	1 365.66	326.71	9.06	5.62	0.69	59.37	0.00	0.70		





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

1/10/2026 szombat (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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

