



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Csirkepörkölt LÉ,TM	1 882.88	450.45	51.24	23.89	4.46	7.13	0.02	0.80		
			Tészta köret gluténmentes	1 420.07	339.73	1.60	4.41	0.42	73.00	0.00	0.10		
			Zöldségkrémleves	515.50	123.33	1.84	7.20	0.85	12.70	1.38	0.43		
			Összesen:		3 818.45	913.51	54.68	35.50	5.73	92.83	1.40	1.33	





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/13/2026 kedd	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Vagdalt	1 838.05	439.73	11.05	42.32	8.31	3.21	0.02	0.59		
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Gulyásleves	2 068.99	494.97	23.97	23.50	4.44	35.06	0.95	0.35		
			Zöldbabfőzelék	1 150.16	275.16	7.84	13.19	3.63	30.21	0.45	0.69		
			Összesen:	5 144.45	1 230.73	43.10	79.25	16.38	72.68	1.42	1.64		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/14/2026 szerda (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Vegyes gyümölcsleves	892.79	213.59	1.98	4.43	2.06	40.50	24.98	0.05		
		Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.35	20.88	6.31	33.20	0.00	0.44		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12		
		Összesen:	2 616.44	625.94	15.12	25.37	8.37	82.05	33.31	0.61		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/15/2026 csütörtök (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Tésztaleves	322.46	77.14	1.46	3.10	0.36	10.79	0.04	0.60		
		Sült csirkecomb	704.91	168.64	20.99	8.92	1.74	0.89	0.00	0.39		
		Párolt rizs	1 097.22	262.49	4.15	9.51	1.10	39.84	0.02	0.20		
		Narancs	103.87	24.85	0.36	0.12	0.00	5.10	0.00	0.00		
		Összesen:	2 228.46	533.12	26.96	21.65	3.20	56.62	0.06	1.19		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

1/16/2026 péntek (00613) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Fejtett bableves	1 722.83	412.16	15.93	21.48	6.57	38.84	0.49	0.63	  	
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 215.58	530.04	6.23	2.53	0.24	119.04	40.38	0.14		
		Összesen:	3 938.41	942.20	22.16	24.01	6.81	157.88	40.87	0.77		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

