



"C" menü - laktóz (tej)mentes 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	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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		
1/13/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	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		
			Vagdalt	1 838.05	439.73	11.05	42.32	8.31	3.21	0.02	0.59		
			Összesen:	5 144.45	1 230.73	43.10	79.25	16.38	72.68	1.42	1.64		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/14/2026 szerda	Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes (00612)	E	Vegyes gyümölcsleves	722.30	172.80	1.65	0.35	0.06	40.00	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:	2 445.95	585.15	14.79	21.29	6.37	81.55	33.31	0.61		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/15/2026 csütörtök (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Tésztaleves	408.89	97.82	2.51	2.99	0.39	14.97	0.00	0.30		
		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		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	2 562.04	612.93	28.69	21.50	3.23	75.06	0.02	0.93		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/16/2026 péntek (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Fejtett bableves	1 400.27	334.99	14.05	17.39	4.82	30.74	0.49	0.63	 	
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 977.94	712.43	8.09	3.24	0.31	160.71	60.63	0.16		
		Összesen:	4 378.21	1 047.42	22.14	20.63	5.13	191.45	61.12	0.79		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

