



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

| Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25. |                                               |   |                                |              |                |             |          |              |                |           |        |                                                                                                                                                                         |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                         | Diéta                                         |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                              | Fogy. ár |
| 1/19/2026<br>hétfő                      | (00613)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Zöldség krokett                | 1 127.61     | 269.76         | 5.05        | 18.95    | 3.06         | 19.36          | 0.32      | 0.43   |   |          |
|                                         |                                               |   | Zöldborsófőzelék *mir.* TM,LÉ  | 1 242.39     | 297.22         | 15.44       | 8.69     | 0.90         | 38.53          | 0.00      | 0.53   |                                                                                                                                                                         |          |
|                                         |                                               |   | Sertésragu leves LM, Tojásment | 1 266.32     | 302.95         | 12.92       | 21.12    | 5.87         | 14.79          | 0.51      | 0.52   |                                                                                      |          |
|                                         |                                               |   | Összesen:                      | 3 636.32     | 869.93         | 33.41       | 48.76    | 9.83         | 72.68          | 0.83      | 1.48   |                                                                                                                                                                         |          |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                   |                                                 |   |                     |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                     |  |
|-------------------|-------------------------------------------------|---|---------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/20/2026<br>kedd | (00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Csorbaleves         | 1 979.12 | 473.48   | 23.80 | 33.74 | 9.59  | 17.59  | 0.15  | 0.48 |  |  |
|                   |                                                 |   | Tejberizs szórattal | 2 151.65 | 514.75   | 7.80  | 3.80  | 0.79  | 111.80 | 34.28 | 0.09 |                                                                                     |  |
|                   |                                                 |   | Mandarin            | 195.98   | 46.89    | 0.70  | 0.30  | 0.00  | 9.80   | 0.00  | 0.00 |                                                                                     |  |
|                   |                                                 |   |                     |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                     |  |
|                   |                                                 |   | Összesen:           | 4 326.75 | 1 035.12 | 32.30 | 37.84 | 10.38 | 139.19 | 34.43 | 0.57 |                                                                                     |  |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                        |   |                           |          |        |       |       |      |       |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 1/21/2026<br>szerda<br>(00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Paradicsomleves           | 571.87   | 136.81 | 2.22  | 4.32  | 0.48 | 22.08 | 13.79 | 0.20 |  |  |
|                                                                        |   | Húsgombóc                 | 1 078.54 | 258.02 | 12.61 | 14.65 | 5.19 | 18.82 | 0.06  | 0.59 |  |  |
|                                                                        |   | Zöldbabfőzelék *mir.* LÉ. | 1 201.62 | 287.47 | 8.34  | 14.66 | 3.95 | 29.85 | 0.00  | 0.69 |  |  |
|                                                                        |   | Alma                      | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                                        |   | Összesen:                 | 2 997.44 | 717.09 | 23.57 | 34.03 | 9.62 | 77.75 | 13.85 | 1.49 |  |  |





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                           |   |                    |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/22/2026<br>csütörtök<br>(00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Bácskai rizseshús  | 2 282.16 | 545.97 | 18.57 | 26.36 | 7.07 | 57.93 | 0.00 | 0.81 |                                                                                     |  |
|                                                                           |   | Brokkoli krémleves | 466.65   | 111.64 | 3.38  | 7.07  | 0.79 | 8.49  | 0.82 | 0.60 |                                                                                     |  |
|                                                                           |   | Savanyú káposzta   | 49.90    | 11.94  | 0.66  | 0.12  | 0.06 | 2.04  | 0.12 | 0.36 |  |  |
|                                                                           |   | Összesen:          | 2 798.71 | 669.55 | 22.61 | 33.55 | 7.92 | 68.46 | 0.94 | 1.77 |                                                                                     |  |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

|                                                                        |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1/23/2026<br>péntek<br>(00613)<br>Gyermekek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Almaleves                  | 690.89   | 165.28 | 1.20  | 0.70  | 0.03 | 37.85  | 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:                  | 3 612.47 | 864.22 | 38.89 | 13.10 | 1.36 | 146.15 | 32.86 | 0.44 |                                                                                     |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

