



C" menü - laktóz (tej)mentes 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 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Zöldborsófőzelék *mir.* TM,LE	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		
			Zöldség krokett	1 090.06	260.78	4.90	15.48	1.73	25.14	1.63	0.44		
			Összesen:	3 598.77	860.95	33.26	45.29	8.50	78.46	2.14	1.49		
1/20/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/21/2026 szerda	(00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Paradicsom leves	953.12	228.02	3.71	7.19	0.80	36.79	22.99	0.27		
			Húsgombóc	1 078.54	258.02	12.61	14.65	5.19	18.82	0.06	0.59		
			Zöldbabfőzelék	914.92	218.88	7.46	8.19	0.92	28.23	3.00	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 091.99	739.71	24.18	30.43	6.91	90.84	26.05	1.56		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/22/2026 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/23/2026 péntek (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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

