



C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.00	2.04	0.00	0.53		
			Burgonyapüré	1 072.37	256.55	6.25	3.00	0.06	50.00	0.00	0.42		
			Sárgaborsó leves	1 223.49	292.70	14.18	7.61	0.91	41.38	0.50	0.51		
			Vagdalt	1 838.05	439.73	11.05	42.32	8.31	3.21	0.02	0.59		
					Összesen:	4 183.81	1 000.92	32.14	53.05	9.28	96.63	0.52	2.05
1/27/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Finomfőzelék	1 125.36	269.22	8.48	10.25	1.14	35.13	5.00	0.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Csirkeragu leves	505.77	121.00	15.08	4.47	0.59	4.77	0.29	0.03		
			Zöldség krokett	1 090.06	260.78	4.90	15.48	1.73	25.14	1.63	0.44		
					Összesen:	3 159.96	755.97	29.76	30.30	3.46	89.24	6.92	0.53





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/28/2026 szerda (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Újházi tyúkhúsleves	1 082.49	258.97	32.63	8.13	2.00	13.29	1.11	0.48		
		Mákos metélt tej-tojás-gluténm	2 896.13	692.85	10.15	20.89	4.02	114.14	35.87	0.11		
		Összesen:	3 978.62	951.82	42.78	29.02	6.02	127.43	36.98	0.59		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/29/2026 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Zöldségleves	505.95	121.04	1.91	5.16	0.59	16.38	0.50	0.60		
		Húsgombóc	1 078.54	258.02	12.61	14.65	5.19	18.82	0.06	0.59		
		Paradicsom mártás LÉ.	760.25	181.88	2.59	6.20	0.69	28.69	20.99	0.23		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.12		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 215.88	769.34	22.35	26.65	6.52	108.09	21.55	1.55		





C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

1/30/2026 péntek (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Burgonyaleves	913.00	218.42	4.41	7.19	0.85	33.41	0.45	0.52		
		Káposztás kocka	1 274.39	304.88	2.73	5.33	0.56	60.86	4.00	0.49		
		Összesen:	2 187.39	523.30	7.14	12.52	1.41	94.27	4.45	1.01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

