



"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E Zöldségkrémleves	515.50	123.33	1.84	7.20	0.85	12.70	1.48	0.43		
		Sertéssült	915.99	219.14	12.89	16.86	5.97	3.71	0.60	0.11		
		Lencsefőzelék	2 957.52	707.54	40.02	15.40	1.69	101.39	3.00	0.53	 	
		Összesen:	4 389.01	1 050.01	54.75	39.46	8.51	117.80	5.08	1.07		
3/31/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E Vegyes gyüm.lev. tejf.m. ovi	377.99	90.43	1.24	1.51	1.27	17.17	7.22	0.05		
		Húsgombóc	1 078.54	258.02	12.61	14.65	5.19	18.82	0.06	0.59		
		Karfiolfőz. tejfeh.m. mir. ovi	690.12	165.10	5.92	5.75	1.79	21.86	0.23	0.21		
		Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
		Összesen:	2 264.24	541.68	20.19	22.09	8.25	63.73	7.51	0.85		





"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

4/1/2026 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Hamis gulyásleves	963.51	230.51	4.89	7.02	0.80	35.97	0.75	0.44		
		Csirke ragu	522.13	124.91	19.87	4.53	0.62	1.02	0.00	0.49		
		Párolt rizs	886.72	212.13	4.15	3.94	0.47	39.84	0.02	0.20		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	2 459.61	588.42	29.15	15.73	1.89	81.03	0.77	1.14		





"C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

4/2/2026 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Pulykaragu leves	1 096.30	262.27	15.51	12.83	2.70	20.90	0.56	0.71		
		Mákos metélt tej-tojás-gluténm	2 896.13	692.85	10.15	20.89	4.02	114.14	35.87	0.11		
		Összesen:	3 992.43	955.12	25.66	33.72	6.72	135.04	36.43	0.82		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

