



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

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Lencseleves TM	1 082.81	259.05	14.29	6.89	1.67	34.53	2.18	0.40		
			Pulykasült isk	851.84	203.79	16.43	15.04	3.35	0.44	0.00	0.53		
			Párolt káposzta isk	328.60	78.61	1.29	4.81	0.55	7.25	2.50	0.05		
			Tört burgonya	700.44	167.57	3.13	5.82	0.67	25.00	0.00	0.26		
					Összesen:	2 963.69	709.02	35.14	32.56	6.24	67.22	4.68	1.24
9/8/2026 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		
			Zöldségleves	505.95	121.04	1.91	5.16	0.59	16.38	0.67	0.60		
			Csirketokány	519.99	124.40	18.20	4.49	0.62	2.67	0.10	0.31		
			Petrezselymes rizs	1 087.42	260.15	4.86	5.75	0.67	46.92	0.00	0.29		
					Összesen:	2 200.61	526.46	25.21	15.64	1.88	70.17	0.77	1.21





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

9/9/2026 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Újházi tyúkhúsleves	1 082.49	258.97	32.63	8.13	2.00	13.29	1.18	0.48		
		Fejtett babfőzelék mir.	2 012.99	481.58	23.10	10.24	3.41	73.34	3.27	0.40		
		Sült virsli isk	853.97	204.30	8.75	18.64	5.89	0.14	0.00	0.35		
		Nektarin	138.65	33.17	0.56	0.28	0.03	7.07	0.00	0.00		
		Összesen:	4 088.10	978.02	65.04	37.29	11.33	93.84	4.45	1.23		





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

9/10/2026 csütörtök (00612)	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Sült burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.22		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12		
			Cseresznye leves mir. TM.	731.83	175.08	1.48	0.35	0.04	40.66	24.98	0.03		
			Fokhagymás sertésragu	695.60	166.41	14.07	9.06	2.28	6.24	0.00	0.61		
			Összesen:	2 917.36	697.93	22.59	19.25	3.44	105.25	33.31	0.98		
9/11/2026 péntek (00612)	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Paradicsom leves	953.12	228.02	3.71	7.19	0.80	36.79	22.99	0.27		
			Sült zöldséges tészta	1 465.14	350.51	9.42	3.88	0.12	69.00	1.85	0.13		
			Összesen:	2 418.26	578.53	13.13	11.07	0.92	105.79	24.84	0.40		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

