



C" menü - laktóz (tej)mentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Vegyes gyümölcsleves	717.74	171.71	1.32	0.43	0.03	39.74	24.98	0.05		
			Sült csirkemell isk	673.65	161.16	17.29	9.98	1.23	0.35	0.00	0.39		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
			Burgonyapüré	1 072.37	256.55	6.25	3.00	0.06	50.00	0.00	0.42		
			Összesen:	2 498.28	597.68	25.22	13.47	1.32	91.65	26.12	1.16		
9/29/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Burgonya krémleves TM,LE,Tojás	913.51	218.54	3.40	7.98	1.20	32.72	1.28	0.55		
			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		
			Szilva	176.16	42.14	0.49	0.12	0.00	9.17	0.00	0.01		
			Összesen:	4 963.18	1 187.36	56.80	40.36	8.86	146.99	4.88	1.20		





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

9/30/2026 szerda (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Párolt rizs	1 356.12	324.43	6.55	4.96	0.59	63.09	0.02	0.20		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Pulykaragu	865.67	207.10	19.81	13.59	3.51	1.13	0.00	0.28		
		Tésztaleves	636.41	152.25	3.13	6.08	0.71	20.96	0.82	0.22		
		Összesen:	2 945.45	704.65	29.73	24.87	4.81	89.38	0.84	0.71		





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

10/1/2026 csütörtök (00612) Gyermekek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Mákos metélt tej-tojás-gluténm	2 896.13	692.85	10.15	20.89	4.02	114.14	35.87	0.11		
		Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787.61	427.66	22.76	29.25	10.30	17.72	1.41	0.52		
		Összesen:	4 683.74	1 120.51	32.91	50.14	14.32	131.86	37.28	0.63		





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

10/2/2026 péntek (00612) Gyermek (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		
		Káposztás kocka tojás-gluténm.	2 112.97	505.50	7.22	12.62	1.39	88.53	5.00	0.50		
		Összesen:	3 066.09	733.52	10.93	19.81	2.19	125.32	27.99	0.77		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

