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

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Csontleves tésztabetéttel LÉ.	347.47	83.13	3.56	3.22	0.46	10.43	0.56	0.12		
			Sült virsli isk	853.97	204.30	8.75	18.64	5.89	0.14	0.00	0.35		
			Lencsefőzelék	2 957.52	707.54	40.02	15.40	1.69	101.39	3.00	0.53		
			Összesen:	4 158.96	994.97	52.33	37.26	8.04	111.96	3.56	1.00		
10/6/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Zeller krémleves	467.44	111.83	1.76	7.03	0.84	10.17	0.87	0.50		
			Sertés pörkölt LM	1 852.45	443.17	21.98	36.86	13.20	5.31	0.68	0.31		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.12		
			Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
			Összesen:	3 221.37	770.66	29.16	44.47	14.09	61.36	1.55	0.93		

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

10/7/2026 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Rizi-bizi	1 595.04	381.59	9.41	9.84	1.14	63.42	0.05	0.11		
		Resztelt csirkemáj LÉ, TM	836.68	200.16	16.60	12.38	2.23	5.34	0.51	0.35		
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
		Pulykaragu leves	1 096.30	262.27	15.51	12.83	2.70	20.90	0.56	0.32		
		Összesen:	3 562.54	852.28	41.88	35.11	6.07	91.22	2.26	1.08		

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

10/8/2026 csütörtök	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Tört burgonya	833.50	199.40	3.75	6.80	0.78	30.00	0.00	0.41	
			Karfiolleves	494.26	118.24	3.24	7.06	0.86	10.43	0.08	0.30	
			Körte	155.06	37.10	0.28	0.21	0.00	8.40	0.00	0.00	
			Grillezett csirkemell	563.20	134.74	14.89	8.06	1.00	0.50	0.00	0.29	
			Meggymártás *mir.* TM.	781.54	186.97	2.24	0.85	0.08	41.11	21.80	0.06	
			Összesen:	2 827.56	676.45	24.40	22.98	2.72	90.44	21.88	1.06	
10/9/2026 péntek	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Cseresznyeleves mir. TM.	731.83	175.08	1.48	0.35	0.04	40.66	24.98	0.03	
			Párolt rizs	1 356.12	324.43	6.55	4.96	0.59	63.09	0.02	0.20	
			Grillezett sajt Vegán	279.96	66.98	0.01	6.47	2.24	2.11	0.00	0.21	
			Összesen:	2 367.91	566.49	8.04	11.78	2.87	105.86	25.00	0.44	

.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus