"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	**E**	Csirkepörkölt LÉ,TM	1 882.88	450.45	51.24	23.89	4.46	7.13	0.53	0.50		
			Tészta köret gluténmentes	1 420.07	339.73	1.60	4.41	0.42	73.00	0.00	0.10		
			Zöldségkrémleves	515.50	123.33	1.84	7.20	0.85	12.70	1.48	0.43		
			Káposzta saláta	95.38	22.82	1.10	0.17	0.02	4.04	0.00	0.10		
			Összesen:	3 913.83	936.33	55.78	35.67	5.75	96.87	2.01	1.13		

"C" menü - gluténmentes összetételi lista

10/13/2026 kedd	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me (00613)	**E**	Gulyásleves	1 817.03	434.70	23.06	19.59	3.01	29.66	0.83	0.21	
			Zöldbabfőzelék	1 150.16	275.16	7.84	13.19	3.63	30.21	0.45	0.30	
			Pirított csirke	378.27	90.50	17.79	1.95	0.20	0.40	0.00	0.08	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
			Összesen:	3 696.48	884.34	49.73	34.81	6.84	79.63	1.28	0.63	

"C" menü - gluténmentes összetételi lista

10/14/2026 szerda	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me (00613)	**E**	Vegyes gyümölcsleves	892.79	213.59	1.98	4.43	2.06	40.50	24.98	0.05	
			Serpenyős burg.kolbásszal	2 443.96	584.68	18.16	31.42	9.24	55.29	0.27	0.59	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12	
			Összesen:	3 495.98	836.36	20.93	35.91	11.30	104.14	33.58	0.76	

"C" menü - gluténmentes összetételi lista

10/15/2026 csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me (00613)	**E**	Tésztaleves	636.41	152.25	3.13	6.08	0.71	20.96	0.82	0.22	
			Sült csirkecomb	1 029.42	246.27	25.21	15.53	2.63	1.12	0.00	0.39	
			Párolt rizs	1 356.12	324.43	6.55	4.96	0.59	63.09	0.02	0.20	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 167.36	757.74	35.29	26.97	3.93	92.17	0.84	0.82	

"C" menü - gluténmentes összetételi lista

10/16/2026 péntek (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	**E**	Fejtett bableves	1 722.83	412.16	15.93	21.48	6.57	38.84	0.49	0.63		
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 568.45	614.46	7.99	3.24	0.31	136.46	36.38	0.06		
		Összesen:	4 291.28	1 026.62	23.92	24.72	6.88	175.30	36.87	0.69		

....

Élelmezési osztályvezető

Vezető dietetikus