"C" menü - laktóz (tej)mentes 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	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	173.10	41.41	0.46	0.98	0.44	7.59	0.00	0.00		
			Káposzta saláta	95.38	22.82	1.10	0.17	0.02	4.04	0.00	0.10		
			Összesen:	4 086.93	977.74	56.24	36.65	6.19	104.46	2.01	1.13		
10/13/2026 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**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		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pirított csirke	378.27	90.50	17.79	1.95	0.20	0.40	0.00	0.08		
			Összesen:	3 784.23	905.33	49.99	34.83	6.84	84.47	1.28	0.65		

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

10/14/2026 szerda	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente (00612)	**E**	Vegyes gyümölcsleves	717.74	171.71	1.32	0.43	0.03	39.74	24.98	0.05		
			Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.14	20.88	6.31	33.20	0.16	0.44		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12		
			Összesen:	2 441.39	584.06	14.25	21.37	6.34	81.29	33.47	0.61		

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

10/15/2026 csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente (00612)	**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	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01	
			Összesen:	3 109.20	743.82	35.13	26.81	3.93	89.37	0.84	0.82	

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

10/16/2026 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	**E**	Fejtett bableves	1 400.27	334.99	14.05	17.39	4.82	30.74	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:	3 968.72	949.45	22.04	20.63	5.13	167.20	36.87	0.69		

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus