



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

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 11. 18. hétfő (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E Sóska leves | 833,08 | 199,30 | 3,49 | 9,45 | 2,31 | 24,39 | 12,31 | 0,19 | | |
| | Rozsdás marha LÉ, TM | 1 015,15 | 242,86 | 25,49 | 14,44 | 3,71 | 2,46 | 0,60 | 0,37 | | |
| | Vegyes köret ovi | 1 262,78 | 302,10 | 6,22 | 5,94 | 0,69 | 55,13 | 0,00 | 0,22 | | |
| | Összesen: | 3 111,01 | 744,26 | 35,20 | 29,83 | 6,71 | 81,98 | 12,91 | 0,78 | | |
| 2024. 11. 19. kedd (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E Paradicsom leves | 953,12 | 228,02 | 3,71 | 7,19 | 0,77 | 36,79 | 14,99 | 0,71 | | |
| | Savanyú káposzta | 49,90 | 11,94 | 0,66 | 0,12 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 0,53 | | |
| | Burgonyapüré | 1 245,47 | 297,96 | 6,27 | 7,50 | 1,96 | 50,04 | 0,00 | 3,08 | | |
| | Sonkával sült csirkem | 623,69 | 149,21 | 19,87 | 7,51 | 2,36 | 0,37 | 0,00 | 1,09 | | |
| Összesen: | 2 872,18 | 687,13 | 30,51 | 22,32 | 5,09 | 89,24 | 14,99 | 5,41 | | | |





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

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2024. 11. 20. szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Sárgaborsó főzelék TM,LÉ | 1 809,61 | 432,92 | 23,25 | 9,35 | 1,19 | 63,43 | 0,00 | 2,99 | | |
| | | Mandarin | 117,59 | 28,13 | 0,42 | 0,18 | 0,00 | 5,88 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Húsleves főtt hússal LÉ. | 1 787,61 | 427,66 | 22,76 | 29,25 | 10,30 | 17,72 | 0,80 | 0,44 | | |
| | | Corn flake-s bund. sült párizs | 2 043,68 | 488,92 | 8,46 | 40,47 | 8,44 | 21,98 | 0,00 | 1,84 | | |
| | | Összesen: | 5 758,49 | 1 377,63 | 54,89 | 79,25 | 19,93 | 109,01 | 0,80 | 5,27 | | |





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

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 11. 21. csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Brokkolifőzlek mir. isk | 1 341,27 | 320,88 | 10,44 | 10,76 | 1,08 | 44,83 | 0,00 | 1,12 | | |
| | | Almaleves mir. TM. | 739,83 | 176,99 | 1,51 | 0,13 | 0,01 | 41,50 | 24,98 | 0,49 | | |
| | | Banán | 351,02 | 83,98 | 1,04 | 0,08 | 0,00 | 19,36 | 0,00 | 0,04 | | |
| | | Húsgombóc | 1 078,54 | 258,02 | 12,61 | 14,65 | 5,17 | 18,82 | 0,06 | 0,11 | | |
| | | Összesen: | 3 510,66 | 839,87 | 25,60 | 25,62 | 6,26 | 124,51 | 25,04 | 1,76 | | |





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

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|------|------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 11. 22. péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Zöldségleves LÉ, TM | 477,38 | 114,21 | 1,70 | 5,13 | 0,60 | 15,23 | 0,05 | 3,07 | | |
| | | Kukorica darás tészta lekvárra | 2 977,94 | 712,43 | 8,09 | 3,24 | 0,31 | 160,71 | 56,13 | 0,26 | | |
| | | Összesen: | 3 455,32 | 826,64 | 9,79 | 8,37 | 0,91 | 175,94 | 56,18 | 3,33 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

