



## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

### Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 09. hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E Lencseleves	806,77	193,01	9,78	6,53	1,55	23,43	2,18	0,12		
	Natúr csirkemell ovi	362,63	86,75	14,83	2,83	0,40	0,38	0,00	0,41		
	Tört burgonya	416,75	99,70	1,88	3,40	0,39	15,00	0,00	0,40		
	Párolt káposzta ovi	242,99	58,13	0,89	3,83	0,44	4,82	1,50	0,05		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	1 974,55	472,38	27,78	16,99	2,78	50,63	3,68	0,99		
2024. 12. 10. kedd (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E Meggyleves mir. LÉ.	880,25	210,58	1,91	4,64	2,05	39,00	24,98	0,50		
	Csirketokány	520,60	124,54	18,05	4,48	0,61	2,88	0,00	0,45		
	Párolt rizs	1 097,22	262,49	4,15	9,51	1,10	39,84	0,02	0,49		
	Káposzta saláta	95,38	22,82	1,10	0,17	0,02	4,04	0,00	0,10		
	Összesen:	2 593,45	620,43	25,21	18,80	3,78	85,76	25,00	1,54		





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 11. szerda (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Sertésragu leves LM, Tojásment	1 266,32	302,95	12,92	21,12	5,87	14,79	0,00	0,21		
		Serpenyős burg.kolbásszal	2 443,96	584,68	18,51	31,42	9,24	55,29	0,00	2,17		
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	0,90		
		Összesen:	3 744,80	895,89	31,79	52,60	15,11	71,64	0,00	3,28		





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 12. csütörtök (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me												
E	Sült virsli ovi	721,95	172,72	7,50	15,71	5,02	0,12	0,00	0,01			
	Sárgaborsó főzelék TM,LÉ	1 809,61	432,92	23,25	9,35	1,20	63,43	0,00	2,99			
	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00			
	Hamis gulyásleves	963,51	230,51	4,89	7,02	0,80	35,97	0,00	4,05			
	Összesen:	3 612,66	864,28	36,06	32,26	7,02	105,40	0,00	7,05			
E	Káposztás kocka	1 274,39	304,88	2,73	5,33	0,56	60,86	4,00	2,95			
	Sütők krémleves gluténm. ovi	558,54	133,62	2,46	8,45	2,67	11,77	0,49	0,21			
	Összesen:	1 832,93	438,50	5,19	13,78	3,23	72,63	4,49	3,16			





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 14. szombat (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Csorbaleves	1 979,12	473,48	23,80	33,74	9,59	17,59	0,00	0,28		
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 215,58	530,04	6,23	2,53	0,24	119,04	37,68	0,23		
		Összesen:	4 194,70	1 003,52	30,03	36,27	9,83	136,63	37,68	0,51		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

