



## "C" menü - laktóz (tej)mentes 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 (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E Lencseleves TM	1 082,81	259,05	14,29	6,89	1,57	34,53	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:		2 250,59	538,42	32,29	17,35	2,80	61,73	3,68	0,99		
2024. 12. 10. kedd (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E Meggyleves *mirelit* TM	733,51	175,48	1,75	0,53	0,05	39,66	24,98	0,49			
	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:		2 446,71	585,33	25,05	14,69	1,78	86,42	25,00	1,53		





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

2024. 12. 11. szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

2024. 12. 12. csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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		





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

2024. 12. 13. péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Káposztás kocka	1 525,65	367,73	13,51	8,34	1,19	58,26	4,00	1,12	
		Sütötök krémleves tejfeh.m.ovi	441,46	105,61	1,53	5,57	1,72	12,03	0,72	0,21	
		Összesen:	1 967,11	473,34	15,04	13,91	2,91	70,29	4,72	1,33	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

