



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

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. 16. hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E Bolognai spagetti	1 866,62	446,56	20,55	15,15	6,13	55,74	3,25	0,93		
	Zöldbableves	561,35	134,29	3,07	7,10	0,81	14,38	2,05	2,96		
	Összesen:	2 427,97	580,85	23,62	22,25	6,94	70,12	5,30	3,89		
2024. 12. 17. kedd (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E Sóska mártás mir. gluténm. ovi	637,52	152,52	3,02	8,88	2,53	14,40	7,49	0,14		
	Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787,61	427,66	22,76	29,25	10,30	17,72	0,80	0,22		
	Főtt burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,12		
	Banán	307,14	73,48	0,91	0,07	0,00	16,94	0,00	0,04		
	Corn flake-s bund. sült párizs	2 043,68	488,92	8,46	40,47	8,44	21,98	0,00	1,01		
	Összesen:	5 559,84	1 330,11	40,15	79,07	21,32	111,04	8,29	1,53		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 18. szerda (00613) Gyermekek (7-10, 11-14év) Glutén me	E	Őszibarackkal sült csirke mell	1 366,16	326,83	21,34	17,43	5,83	20,67	10,08	0,46		
		Vegyes köret ovi	1 262,78	302,10	6,22	5,94	0,69	55,13	0,00	0,21		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		Gombaleves	662,36	158,46	4,64	7,13	0,84	18,81	0,05	0,20		
		Összesen:	3 378,55	808,26	32,44	30,74	7,36	98,81	10,13	0,88		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 19. csütörtök (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Karalábéleves	751,32	179,74	2,77	9,67	3,32	19,81	1,00	0,19		
		Brassói aprópecsenye (friss)ovi	1 518,98	363,39	10,86	34,40	9,04	2,14	0,00	1,34		
		Sült burgonya	938,76	224,58	3,75	9,58	1,09	30,00	0,00	0,21		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,60		
		Összesen:	3 368,29	805,80	18,17	53,71	13,45	60,30	5,80	2,34		





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

2024. 12. 20. péntek (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	E	Vegyes gyüm.lev. gluténm. ovi	535,67	128,15	1,19	2,66	1,23	24,30	14,99	0,20	
		Tonhalas-zöldséges rizottó óvi	1 751,24	418,96	22,60	7,43	0,80	64,90	0,00	0,35	
		Összesen:	2 286,91	547,11	23,79	10,09	2,03	89,20	14,99	0,55	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

