



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

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.												
Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 16. hétfő (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Zöldbableves	561,35	134,29	3,07	7,10	0,81	14,38	2,05	2,96			
	Bolognai spagetti	2 520,49	602,99	27,78	14,37	3,49	88,80	5,00	1,17			
	Összesen:	3 081,84	737,28	30,85	21,47	4,30	103,18	7,05	4,13			
2024. 12. 17. kedd (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Sóskamártás tejfeh.m. mir. ovi	685,14	163,91	4,70	5,69	1,73	22,09	7,22	0,07			
	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:	5 607,46	1 341,50	41,83	75,88	20,52	118,73	8,02	1,46			





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

2024. 12. 18. szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Őszibarackkal sült csirke mell	1 133,00	271,05	17,19	13,21	3,15	20,43	10,08	0,24		
		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:	3 145,39	752,48	28,29	26,52	4,68	98,57	10,13	0,66		





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

2024. 12. 19. csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

2024. 12. 20. péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Vegyes gyüm.lev. tejf.m. ovi	377,99	90,43	1,24	1,51	1,27	17,17	7,22	0,10		
		Tonhalas-zöldséges rizottó	2 921,58	698,94	37,69	12,40	1,33	108,30	0,00	0,45		
		Összesen:	3 299,57	789,37	38,93	13,91	2,60	125,47	7,22	0,55		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

