



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

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025.01.20. hétfő (00612) Gyermek (7-10, 11-14év) Tej mentes | E Tiroli csirkeaprólék leves LM. | 798,77 | 191,09 | 24,02 | 6,18 | 1,61 | 9,77 | 0,00 | 0,47 | | |
| | Zöldborsófőzelék *mir.* TM,LÉ | 1 242,39 | 297,22 | 15,44 | 8,69 | 0,90 | 38,53 | 0,00 | 0,53 | | |
| | Zöldség krokett | 1 090,06 | 260,78 | 4,90 | 15,48 | 1,71 | 25,14 | 0,00 | 0,94 | | |
| | Összesen: | 3 131,22 | 749,09 | 44,36 | 30,35 | 4,22 | 73,44 | 0,00 | 1,94 | | |
| 2025.01.21. kedd (00612) Gyermek (7-10, 11-14év) Tej mentes | E Paradicsom leves | 953,12 | 228,02 | 3,71 | 7,19 | 0,78 | 36,79 | 14,99 | 0,70 | | |
| | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | |
| | Székelykáposzta | 1 813,97 | 433,96 | 20,60 | 34,01 | 10,20 | 10,81 | 0,00 | 1,86 | | |
| | Összesen: | 3 205,86 | 766,95 | 25,61 | 41,30 | 10,98 | 71,80 | 14,99 | 2,62 | | |





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

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 01. 22. szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Csorbaleves | 1 979,12 | 473,48 | 23,80 | 33,74 | 9,59 | 17,59 | 0,00 | 1,17 | | |
| | | Mandarin | 176,38 | 42,20 | 0,63 | 0,27 | 0,00 | 8,82 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Tejberizs szórattal ovi | 1 690,93 | 404,53 | 5,96 | 3,15 | 0,35 | 87,67 | 17,98 | 0,25 | | |
| | | Összesen: | 3 846,43 | 920,21 | 30,39 | 37,16 | 9,94 | 114,08 | 17,98 | 1,42 | | |







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

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|
| 2025. 01. 23. csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Bácskai rizseshús ovi | 2 000,87 | 478,68 | 15,87 | 23,92 | 6,21 | 49,40 | 0,00 | 1,00 | |
| | | Káposzta saláta | 95,38 | 22,82 | 1,10 | 0,17 | 0,02 | 4,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Zöldségleves | 505,95 | 121,04 | 1,91 | 5,16 | 0,59 | 16,38 | 0,50 | 0,10 | |
| | | Összesen: | 2 602,20 | 622,54 | 18,88 | 29,25 | 6,82 | 69,82 | 0,50 | 1,20 | |





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

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|----------|--------|-------|------|------|--------|------|------|---|
| 2025. 01. 24. péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes | E | Sült zöldséges tészta | 1 465,14 | 350,51 | 9,42 | 3,88 | 0,12 | 69,00 | 0,01 | 0,30 | |
| | | Lencseleves | 1 059,41 | 253,45 | 14,12 | 6,07 | 0,70 | 35,45 | 2,05 | 0,11 |   |
| | | Összesen: | 2 524,55 | 603,96 | 23,54 | 9,95 | 0,82 | 104,45 | 2,06 | 0,41 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

