

## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

### Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

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. 27. hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	<b>R</b> Mazsola	240,27	57,48	0,48	0,00	0,00	13,00	0,00	0,02		
	Kukoricapehely (corn flakes)	692,40	165,65	1,84	3,92	1,76	30,36	0,00	0,00		
	Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,00		
	<b>E</b> Barackleves	828,59	198,23	1,30	0,30	0,03	47,05	33,98	0,49		
	Pulyka aprópecsenye ovi	689,81	165,03	12,81	11,35	2,52	2,71	0,00	1,13		
	Párolt rizs	1 097,22	262,49	4,15	9,51	1,10	39,84	0,02	0,49		
	Vegyes vágott savanyúság	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	<b>U</b> Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
	Sült zöldség mix	4,03	0,96	0,42	0,01	0,00	0,17	0,03	0,06		
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
	Összesen:	4 750,15	1 136,40	31,24	33,99	8,45	173,89	41,02	2,72		



## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2025. 01. 28. kedd (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	<b>R</b>	Kedvenc Izek Olasz felv. am.*	490,00	117,23	6,00	10,00	3,75	1,05	0,05	1,10		
		Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
		Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12		
	<b>E</b>	Finomfőzelék	1 125,36	269,22	8,48	10,25	1,14	35,13	5,00	0,00		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787,61	427,66	22,76	29,25	10,30	17,72	0,80	0,21		
		Sült virsli ovi	721,95	172,72	7,50	15,71	5,02	0,12	0,00	0,30		
	<b>U</b>	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
		Csirkemájkrém házi	259,56	62,10	5,46	4,01	0,39	1,11	0,00	0,54		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		Puffasztott rizszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
		Összesen:	5 858,09	1 401,46	57,36	72,63	20,60	125,60	19,83	2,36		







## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2025. 01. 29. szerda (00613) Gyermek (7-10, 11-14év) Glutén me	R	Párizsi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	0,45				
		Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
		Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00	0,00			
		Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12	0,12			
		E	Újházi tyúkhúsleves	1 082,49	258,97	32,63	8,13	2,00	13,29	0,50	0,57			
		Tejberizs szórattal	2 151,65	514,75	7,80	3,80	0,43	111,80	21,98	0,30	0,30			
		U	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00		
		Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00	0,00			
		Szalámi krém	260,63	62,35	2,02	5,83	1,95	0,56	0,11	0,35	0,35			
		Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:	4 968,85	1 188,72	54,02	30,21	7,83	171,79	36,57	1,79	1,79			





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2025. 01. 30. csütörtök (00613)		Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me									
R	Csipke tea	26,12	6,25	0,05	0,01	0,00	1,46	1,40	0,00		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Waja margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
E	Tésztaleves	322,46	77,14	1,46	3,10	0,36	10,79	0,04	0,11		
	Burgonyapüré ovi	866,61	207,32	5,80	5,34	1,86	33,20	0,00	1,05		
	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
	Corn flakes b. sült sertés	1 934,99	462,92	14,76	34,74	6,16	22,12	0,00	0,61		
U	Csirkesonka	769,02	183,98	8,60	16,50	6,58	0,05	0,00	1,10		
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Ásványvíz I-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		





## "C" menü - gluténmentes összetételi lista

2025. 01. 31. péntek	2025. 01. 30.	Gyermek (7-10, 11-14év) Glutén me	Gyermek (00613)	Gyermek (00613)	U	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12	
						Összesen:	4 992,66	1 194,42	36,55	68,15	14,96	104,61	1,44	3,14	
					R	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
						Zöldfűszeres margarinkrém	185,55	44,39	0,01	5,00	0,00	0,02	0,00	0,00	
						Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
						Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,00	
					E	Paradicsomos tészta	1 545,32	368,01	5,29	5,50	2,07	74,38	12,99	0,82	
						Zellerleves	429,17	102,67	1,43	6,98	0,81	8,32	0,05	0,98	
					U	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00	
						Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
						Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
						Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12	
						Összesen:	3 811,19	910,07	18,89	26,30	5,92	147,02	36,23	1,93	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

