





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

### Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Rizi-bizi	1 200.54	287.21	7.21	5.09	0.60	52.87	0.05	0.11		
		Narancs	103.87	24.85	0.36	0.12	0.00	5.10	0.00	0.00		
		Sütőtök krémleves tejfeh.m.ovi	441.46	105.61	1.53	5.57	1.72	12.03	0.72	0.21		
		Grillezett pulykamell	679.08	162.46	13.12	12.02	2.68	0.26	0.00	0.42		
		Összesen:	2 424.95	580.13	22.22	22.80	5.00	70.26	0.77	0.74		
2/11/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Csirkeragu leves	505.77	121.00	15.08	4.47	0.59	4.77	0.00	0.19		
		Sertés pörkölt LM	1 852.45	443.17	21.98	36.86	13.20	5.31	0.00	1.00		
		Zöldbabfőzelék	1 150.16	275.16	7.84	13.19	3.63	30.21	0.45	0.69		
		Összesen:	3 508.38	839.33	44.90	54.52	17.42	40.29	0.45	1.88		





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

2/12/2025 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Kertészleves	789.69	188.92	5.44	8.67	1.02	22.30	0.05	0.88		
		Sólet füstölt hússal	1 904.20	455.55	29.89	11.05	0.82	57.68	0.00	1.20		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 839.30	679.26	35.73	20.12	1.84	86.98	0.05	2.09		





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

<b>2/13/2025</b> <b>csütörtök</b> (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	<b>E</b>	Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	4.80	0.60		
		Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.35	20.88	6.31	33.20	0.00	1.54		
		Hagymaleves	236.62	56.61	1.64	0.33	0.03	11.62	0.00	0.98		
		Összesen:	1 960.27	468.96	14.78	21.27	6.34	53.17	4.80	3.12		





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

2/14/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Vegyes gyümölcsleves	722.30	172.80	1.65	0.35	0.06	40.00	24.98	0.05		
		Zöldés ges rizottó	956.77	228.89	6.55	2.63	0.30	44.40	0.00	0.40		
		Összesen:	1 679.07	401.69	8.20	2.98	0.36	84.40	24.98	0.45		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

