



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

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/3/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Vegyes gyümölcsleves	722.30	172.80	1.65	0.35	0.06	40.00	24.98	0.05		
		Grillezett csirkemell	563.20	134.74	14.89	8.06	1.00	0.50	0.00	0.11		
		Petrezselymes rizs	869.93	208.12	3.89	4.60	0.53	37.53	0.00	0.79		
		Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.00	2.04	0.00	0.53		
		Összesen:	2 205.33	527.60	21.09	13.13	1.59	80.07	24.98	1.48		
3/4/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Burgonyaleves	913.00	218.42	4.41	7.19	0.85	33.41	0.05	0.58		
		Sertés pörkölt LM	1 852.45	443.17	21.98	36.86	13.20	5.31	0.00	1.00		
		Tészta köret gluténmentes	1 420.07	339.73	1.60	4.41	0.42	73.00	0.00	0.10		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	4 381.50	1 048.21	28.69	48.76	14.47	121.52	0.05	1.68		





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

3/5/2025 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Erőleves	122.99	29.42	1.65	1.00	0.13	3.52	0.00	0.58		
		Zöldség krokett	993.23	237.61	3.39	15.84	1.67	20.07	0.00	0.86		
		Tökfőzelék TM	798.93	191.13	4.32	7.82	0.93	25.49	2.00	0.55		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	2 266.17	542.14	10.40	24.74	2.73	68.44	2.00	2.03		






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

3/6/2025 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Tésztaleves	636.41	152.25	3.13	6.08	0.71	20.96	0.82	0.22		
		Húsgombóc	1 078.54	258.02	12.61	14.65	5.19	18.82	0.06	0.59		
		Karfiolfőzelék *mir.* TM.	741.29	177.34	6.84	8.38	1.01	18.42	0.00	2.97		
		Összesen:	2 456.24	587.61	22.58	29.11	6.91	58.20	0.88	3.78		





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

3/7/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E	Tejberizs szórattal	2 151.65	514.75	7.80	3.80	0.43	111.80	21.98	0.30	
		Hamis gulyásleves	963.51	230.51	4.89	7.02	0.80	35.97	0.00	1.09	
		Összesen:	3 115.16	745.26	12.69	10.82	1.23	147.77	21.98	1.39	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

