



"C" menü - gluténmentes összetételi lista

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|-------|---------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/10/2025 hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Lencseleves | 806.77 | 193.01 | 9.78 | 6.53 | 1.61 | 23.43 | 2.18 | 0.89 | | |
| | | Natúr csirkemell | 512.15 | 122.52 | 19.78 | 4.52 | 0.62 | 0.53 | 0.00 | 0.64 | | |
| | | Tört burgonya | 416.75 | 99.70 | 1.88 | 3.40 | 0.39 | 15.00 | 0.00 | 0.40 | | |
| | | Párolt káposzta isk | 328.60 | 78.61 | 1.29 | 4.81 | 0.55 | 7.25 | 2.50 | 0.05 | | |
| | | Összesen: | 2 064.27 | 493.84 | 32.73 | 19.26 | 3.17 | 46.21 | 4.68 | 1.98 | | |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 3/11/2025 kedd (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Meggyleves mir. LÉ. | 880.25 | 210.58 | 1.91 | 4.64 | 2.05 | 39.00 | 24.98 | 0.05 | | |
| | | Csirketokány | 520.60 | 124.54 | 18.05 | 4.48 | 0.61 | 2.88 | 0.00 | 0.45 | | |
| | | Párolt rizs | 1 097.22 | 262.49 | 4.15 | 9.51 | 1.10 | 39.84 | 0.02 | 0.49 | | |
| | | Káposzta saláta | 95.38 | 22.82 | 1.10 | 0.17 | 0.02 | 4.04 | 0.00 | 0.10 | | |
| | | Alma | 87.25 | 20.87 | 0.24 | 0.24 | 0.00 | 4.20 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 2 680.70 | 641.30 | 25.45 | 19.04 | 3.78 | 89.96 | 25.00 | 1.10 | | |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 3/12/2025 szerda (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Zöldségleves | 505.95 | 121.04 | 1.91 | 5.16 | 0.59 | 16.38 | 0.50 | 0.60 | | |
| | | Sült virsli isk | 853.97 | 204.30 | 8.75 | 18.64 | 5.89 | 0.14 | 0.00 | 0.35 | | |
| | | Sárgaborsó főzelék TM,LE | 1 809.61 | 432.92 | 23.25 | 9.35 | 1.20 | 63.43 | 0.00 | 1.01 | | |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | Összesen: | 3 520.55 | 842.24 | 34.95 | 33.23 | 7.68 | 99.31 | 0.50 | 2.00 | | |





"C" menü - gluténmentes összetételi lista

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|----------|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 3/13/2025 csütörtök | (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Karalábéleves | 608.87 | 145.66 | 2.36 | 7.07 | 0.82 | 18.08 | 0.05 | 0.59 | | |
| | | | Brassói aprópecsenye (friss)ovi | 1 518.98 | 363.39 | 10.86 | 34.40 | 9.04 | 2.14 | 0.00 | 1.23 | | |
| | | | 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: | 3 225.84 | 771.72 | 17.76 | 51.11 | 10.95 | 58.57 | 4.85 | 2.63 | | |
| 3/14/2025 péntek | (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me | E | Káposztás kocka tojás-gluténm. | 2 112.97 | 505.50 | 7.22 | 12.62 | 1.39 | 88.53 | 5.00 | 0.70 | | |
| | | | Sütötök krémleves | 519.90 | 124.38 | 1.67 | 5.86 | 0.64 | 16.20 | 0.68 | 1.19 | | |
| | | | Összesen: | 2 632.87 | 629.88 | 8.89 | 18.48 | 2.03 | 104.73 | 5.68 | 1.89 | | |





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

