



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

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025 hétfő	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Lencseleves TM	1 082.81	259.05	14.29	6.89	1.67	34.53	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:	2 340.31	559.88	37.24	19.62	3.23	57.31	4.68	1.98		
3/11/2025 kedd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Meggyleves *mirelit* TM	733.51	175.48	1.75	0.53	0.05	39.66	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:	2 533.96	606.20	25.29	14.93	1.78	90.62	25.00	1.10				





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

3/12/2025 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	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 - laktóz (tej)mentes összetételi lista

3/13/2025 csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Karalábéleves mir. TM.	644.03	154.07	4.17	7.35	0.92	17.72	0.05	0.64		
			Brassói aprópecsenye	3 062.84	732.74	23.70	42.19	11.67	62.52	0.00	1.08		
			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:	4 804.86	1 149.48	32.41	59.18	13.68	118.59	4.85	2.53		
3/14/2025 péntek	Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Káposztás kocka tojás-gluténm.	2 112.97	505.50	7.22	12.62	1.39	88.53	5.00	0.70		
			Sütőtök 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

