



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

Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/17/2025 hétfő (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Zöldbableves	561.35	134.29	3.07	7.10	0.81	14.38	2.05	0.69		
	Bolognai spagetti	2 520.49	602.99	27.78	14.37	3.49	88.80	5.00	1.06		
	Összesen:	3 081.84	737.28	30.85	21.47	4.30	103.18	7.05	1.75		
3/18/2025 kedd (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	E Sóskamártás *mir.* TM.	740.11	177.06	3.75	8.03	0.90	21.33	11.99	0.16		
	Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787.61	427.66	22.76	29.25	10.30	17.72	0.80	0.60		
	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.12		
	Corn flake-s bund. sült párizs	2 043.68	488.92	8.46	40.47	8.44	21.98	0.00	1.01		
	Narancs	103.87	24.85	0.36	0.12	0.00	5.10	0.00	0.00		
	Összesen:	5 459.16	1 306.02	40.33	78.27	19.69	106.13	12.79	1.89		





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

3/19/2025 szerda (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Őszibarackkal sült csirke mell	1 133.00	271.05	17.19	13.21	3.15	20.43	10.08	0.23		
		Vegyes köret isk	1 838.04	439.72	7.75	14.37	1.65	68.75	0.00	0.41		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Gombaleves	662.36	158.46	4.64	7.13	0.84	18.81	0.05	0.19		
		Összesen:	3 720.65	890.10	29.82	34.95	5.64	112.19	10.13	0.84		






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

3/20/2025 csütörtök (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Sertésragu leves LM, Tojásment	1 266.32	302.95	12.92	21.12	5.87	14.79	0.00	0.60		
		Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.35	20.88	6.31	33.20	0.00	1.54		
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.90		
		Összesen:	2 865.26	685.47	25.63	42.06	12.18	49.55	0.00	3.04		





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

3/21/2025 péntek (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mentes	E	Vegyes gyümölcsleves	717.74	171.71	1.32	0.43	0.03	39.74	24.98	0.05	
		Tonhalas-zöldséges rizottó	2 921.58	698.94	37.69	12.40	1.33	108.30	0.00	0.45	
		Összesen:	3 639.32	870.65	39.01	12.83	1.36	148.04	24.98	0.50	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

