

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5257.7060 kJ; energia (kalória): 1255.7810 kcal; zsír: 71.2680 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 114.1420 g; cukor: 8.8890 g; só: 0.8780 g; kalcium: 76.9100 mg; fehérje (össz): 35.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttésztalesves {1!, 3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4026.8470 kJ; energia (kalória): 961.7980 kcal; zsír: 37.5910 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 120.2140 g; cukor: 12.2710 g; só: 1.5470 g; kalcium: 18.3450 mg; fehérje (össz): 30.4390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3183.1070 kJ; energia (kalória): 760.2750 kcal; zsír: 23.0770 g; zsírsav: 11.4920 g; szénhidrát: 87.8010 g; cukor: 3.9690 g; só: 2.3580 g; kalcium: 26.1160 mg; fehérje (össz): 31.6620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; cukor: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7326.6400 kJ energia (kalória): 1749.9380 kcal zsír: 80.3420 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 203.4210 g cukor: 39.2060 g só: 3.2880 g kalcium: 78.1160 mg fehérje (össz): 47.1380 g</p>	<p>energia (Joule): 5961.4310 kJ energia (kalória): 1423.8660 kcal zsír: 50.6050 g zsírsav: 28.3250 g szénhidrát: 193.7230 g cukor: 42.7380 g só: 3.7770 g kalcium: 25.5510 mg fehérje (össz): 41.8180 g</p>	<p>energia (Joule): 5207.5810 kJ energia (kalória): 1243.8130 kcal zsír: 31.6210 g zsírsav: 13.4090 g szénhidrát: 175.3710 g cukor: 34.2190 g só: 4.4720 g kalcium: 276.3560 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 43.7230 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfürt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezámag és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	
	<p>Intézményvezető</p>	<p>Dietetikus</p>	<p>Shakács</p>	<p>Élmezésvezető</p>	

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója mentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5257.7060 kJ; energia (kalória): 1255.7810 kcal; zsír: 71.2680 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 114.1420 g; cukor: 8.8890 g; só: 0.8780 g; kalcium: 76.9100 mg; fehérje (össz): 35.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales (1!, 3!) Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4026.8470 kJ; energia (kalória): 961.7980 kcal; zsír: 37.5910 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 120.2140 g; cukor: 12.2710 g; só: 1.5470 g; kalcium: 18.3450 mg; fehérje (össz): 30.4390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3183.1070 kJ; energia (kalória): 760.2750 kcal; zsír: 23.0770 g; zsírsav: 11.4920 g; szénhidrát: 87.8010 g; cukor: 3.9690 g; só: 2.3580 g; kalcium: 26.1160 mg; fehérje (össz): 31.6620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7326.6400 kJ energia (kalória): 1749.9380 kcal zsír: 80.3420 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 203.4210 g cukor: 39.2060 g só: 3.2880 g kalcium: 78.1160 mg fehérje (össz): 47.1380 g</p>	<p>energia (Joule): 5961.4310 kJ energia (kalória): 1423.8660 kcal zsír: 50.6050 g zsírsav: 28.3250 g szénhidrát: 193.7230 g cukor: 42.7380 g só: 3.7770 g kalcium: 25.5510 mg fehérje (össz): 41.8180 g</p>	<p>energia (Joule): 5207.5810 kJ energia (kalória): 1243.8130 kcal zsír: 31.6210 g zsírsav: 13.4090 g szénhidrát: 175.3710 g cukor: 34.2190 g só: 4.4720 g kalcium: 276.3560 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 43.7230 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
------------------------------------	--	--	--	--	--

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek |
| 5 Földimogyoró és abból készült termékek | 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belérv a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető



Dietetikus

7.11

Shakács

Élelmiszervezető

Élelmiszervezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója-mogyorómentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi hűskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5257.7060 kJ; energia (kalória): 1255.7810 kcal; zsír: 71.2680 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 114.1420 g; cukor: 8.8890 g; só: 0.8780 g; kalcium: 76.9100 mg; fehérje (össz): 35.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales (1!, 3!, 9!, 12!) Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4026.8470 kJ; energia (kalória): 961.7980 kcal; zsír: 37.5910 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 120.2140 g; cukor: 12.2710 g; só: 1.5470 g; kalcium: 18.3450 mg; fehérje (össz): 30.4390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3183.1070 kJ; energia (kalória): 760.2750 kcal; zsír: 23.0770 g; zsírsav: 11.4920 g; szénhidrát: 87.8010 g; cukor: 3.9690 g; só: 2.3580 g; kalcium: 26.1160 mg; fehérje (össz): 31.6620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7326.6400 kJ energia (kalória): 1749.9380 kcal zsír: 80.3420 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 203.4210 g cukor: 39.2060 g só: 3.2880 g kalcium: 78.1160 mg fehérje (össz): 47.1380 g</p>	<p>energia (Joule): 5961.4310 kJ energia (kalória): 1423.8660 kcal zsír: 50.6050 g zsírsav: 28.3250 g szénhidrát: 193.7230 g cukor: 42.7380 g só: 3.7770 g kalcium: 25.5510 mg fehérje (össz): 41.8180 g</p>	<p>energia (Joule): 5207.5810 kJ energia (kalória): 1243.8130 kcal zsír: 31.6210 g zsírsav: 13.4090 g szénhidrát: 175.3710 g cukor: 34.2190 g só: 4.4720 g kalcium: 276.3560 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 43.7230 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfürt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezámag és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	
	<p>Intézményvezető</p>	<p>Dietetikus</p>	<p>Szakács</p>	<p>Élelmezésvezető</p>	

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi hűskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Brassói aprópecsenye csemeguborka <p>energia (Joule): 5102.6670 kJ; energia (kalória): 1218.7500 kcal; zsír: 71.2950 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 104.8310 g; cukor: 1.6590 g; só: 0.8600 g; kalcium: 88.9880 mg; fehérje (össz): 35.6280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Tojásmentes {1!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4009.7990 kJ; energia (kalória): 957.7260 kcal; zsír: 37.2930 g; zsírsav: 23.7880 g; szénhidrát: 120.1990 g; cukor: 12.2560 g; só: 1.6840 g; kalcium: 17.4950 mg; fehérje (össz): 30.1080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves tojásmentes {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 2963.4150 kJ; energia (kalória): 707.8010 kcal; zsír: 24.5420 g; zsírsav: 13.6410 g; szénhidrát: 87.0910 g; cukor: 4.3740 g; só: 4.5060 g; kalcium: 21.5260 mg; fehérje (össz): 27.1610 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7171.6010 kJ energia (kalória): 1712.9070 kcal zsír: 80.3690 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 194.1100 g cukor: 31.9760 g só: 3.2700 g kalcium: 90.1940 mg fehérje (össz): 47.1470 g</p>	<p>energia (Joule): 5944.3830 kJ energia (kalória): 1419.7940 kcal zsír: 50.3070 g zsírsav: 28.0930 g szénhidrát: 193.7080 g cukor: 42.7230 g só: 3.9140 g kalcium: 24.7010 mg fehérje (össz): 41.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.8890 kJ energia (kalória): 1191.3390 kcal zsír: 33.0860 g zsírsav: 15.5580 g szénhidrát: 174.6610 g cukor: 34.6240 g só: 6.6200 g kalcium: 271.7660 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 39.2220 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szeszámag és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	
	<p></p> <p>Intézményvezető</p>	<p></p> <p>Dietetikus</p>	<p></p> <p>Szakács</p>	<p></p> <p>Élelmezésvezető</p>	

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szójamentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Brassói aprópecsenye csemeeuborka <p>energia (Joule): 5102.6670 kJ; energia (kalória): 1218.7500 kcal; zsír: 71.2950 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 104.8310 g; cukor: 1.6590 g; só: 0.8600 g; kalcium: 88.9880 mg; fehérje (össz): 35.6280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttészta leves Tojásmentes {1!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4009.7990 kJ; energia (kalória): 957.7260 kcal; zsír: 37.2930 g; zsírsav: 23.7880 g; szénhidrát: 120.1990 g; cukor: 12.2560 g; só: 1.6840 g; kalcium: 17.4950 mg; fehérje (össz): 30.1080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves tojásmentes {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 2963.4150 kJ; energia (kalória): 707.8010 kcal; zsír: 24.5420 g; zsírsav: 13.6410 g; szénhidrát: 87.0910 g; cukor: 4.3740 g; só: 4.5060 g; kalcium: 21.5260 mg; fehérje (össz): 27.1610 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>

Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7171.6010 kJ energia (kalória): 1712.9070 kcal zsír: 80.3690 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 194.1100 g cukor: 31.9760 g só: 3.2700 g kalcium: 90.1940 mg fehérje (össz): 47.1470 g</p>	<p>energia (Joule): 5944.3830 kJ energia (kalória): 1419.7940 kcal zsír: 50.3070 g zsírsav: 28.0930 g szénhidrát: 193.7080 g cukor: 42.7230 g só: 3.9140 g kalcium: 24.7010 mg fehérje (össz): 41.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.8890 kJ energia (kalória): 1191.3390 kcal zsír: 33.0860 g zsírsav: 15.5580 g szénhidrát: 174.6610 g cukor: 34.6240 g só: 6.6200 g kalcium: 271.7660 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 39.2220 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
--	--	--	--	--	--

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek |
| 5 Földimogyoró és abból készült termékek | 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Miklós János
Intézményvezető



[Signature]
Diétetkus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5102.6670 kJ; energia (kalória): 1218.7500 kcal; zsír: 71.2950 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 104.8310 g; cukor: 1.6590 g; só: 0.8600 g; kalcium: 88.9880 mg; fehérje (össz): 35.6280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttésztales Tojásmentes {1!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4009.7990 kJ; energia (kalória): 957.7260 kcal; zsír: 37.2930 g; zsírsav: 23.7880 g; szénhidrát: 120.1990 g; cukor: 12.2560 g; só: 1.6840 g; kalcium: 17.4950 mg; fehérje (össz): 30.1080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves tojásmentes {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 2963.4150 kJ; energia (kalória): 707.8010 kcal; zsír: 24.5420 g; zsírsav: 13.6410 g; szénhidrát: 87.0910 g; cukor: 4.3740 g; só: 4.5060 g; kalcium: 21.5260 mg; fehérje (össz): 27.1610 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 630.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7171.6010 kJ energia (kalória): 1712.9070 kcal zsír: 80.3690 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 194.1100 g cukor: 31.9760 g só: 3.2700 g kalcium: 90.1940 mg fehérje (össz): 47.1470 g</p>	<p>energia (Joule): 5944.3830 kJ energia (kalória): 1419.7940 kcal zsír: 50.3070 g zsírsav: 28.0930 g szénhidrát: 193.7080 g cukor: 42.7230 g só: 3.9140 g kalcium: 24.7010 mg fehérje (össz): 41.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.8890 kJ energia (kalória): 1191.3390 kcal zsír: 33.0860 g zsírsav: 15.5580 g szénhidrát: 174.6610 g cukor: 34.6240 g só: 6.6200 g kalcium: 271.7660 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 39.2220 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
	<p>1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfürt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezám és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	
	<p>Intézményvezető</p>	<p>Dietetikus</p>	<p>Szakács</p>	<p>Élmezésvezető</p>	

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1301.6670 kJ; energia (kalória): 310.8980 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 52.0090 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1424.9670 kJ; energia (kalória): 340.3480 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 51.5590 g; cukor: 30.4670 g; só: 1.4400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi hűskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5257.7060 kJ; energia (kalória): 1255.7810 kcal; zsír: 71.2680 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 114.1420 g; cukor: 8.8890 g; só: 0.8780 g; kalcium: 76.9100 mg; fehérje (össz): 35.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttészta leves {1!, 3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 4026.8470 kJ; energia (kalória): 961.7980 kcal; zsír: 37.5910 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 120.2140 g; cukor: 12.2710 g; só: 1.5470 g; kalcium: 18.3450 mg; fehérje (össz): 30.4390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3183.1070 kJ; energia (kalória): 760.2750 kcal; zsír: 23.0770 g; zsírsav: 11.4920 g; szénhidrát: 87.8010 g; cukor: 3.9690 g; só: 2.3580 g; kalcium: 26.1160 mg; fehérje (össz): 31.6620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3857.2020 kJ; energia (kalória): 921.2780 kcal; zsír: 29.7850 g; zsírsav: 20.5180 g; szénhidrát: 139.0490 g; cukor: 58.2330 g; só: 2.2380 g; kalcium: 714.6350 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 23.3610 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3950.8500 kJ; energia (kalória): 943.6440 kcal; zsír: 31.2800 g; zsírsav: 17.2520 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 0.1750 g; só: 2.3430 g; kalcium: 124.8600 mg; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 56.1770 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Életlen érték összesítve	<p>energia (Joule): 7326.6400 kJ energia (kalória): 1749.9380 kcal zsír: 80.3420 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 203.4210 g cukor: 39.2060 g só: 3.2880 g kalcium: 78.1160 mg fehérje (össz): 47.1380 g</p>	<p>energia (Joule): 5961.4310 kJ energia (kalória): 1423.8660 kcal zsír: 50.6050 g zsírsav: 28.3250 g szénhidrát: 193.7230 g cukor: 42.7380 g só: 3.7770 g kalcium: 25.5510 mg fehérje (össz): 41.8180 g</p>	<p>energia (Joule): 5207.5810 kJ energia (kalória): 1243.8130 kcal zsír: 31.6210 g zsírsav: 13.4090 g szénhidrát: 175.3710 g cukor: 34.2190 g só: 4.4720 g kalcium: 276.3560 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 43.7230 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6739.4370 kJ energia (kalória): 1609.6900 kcal zsír: 53.7350 g zsírsav: 26.6520 g szénhidrát: 233.3220 g cukor: 93.8320 g só: 7.7480 g kalcium: 939.9130 mg telített zsírsav: 0.8250 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 44.3280 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6567.6520 kJ energia (kalória): 1568.6570 kcal zsír: 62.1730 g zsírsav: 17.2540 g szénhidrát: 160.8170 g cukor: 15.1950 g só: 4.3310 g kalcium: 137.0760 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 69.2260 g</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezámmag és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	
	<p></p> <p>Intézményvezető</p>	<p></p> <p>Dietetikus</p>	<p></p> <p>Szakács</p>	<p></p> <p>Élelmezésvezető</p>	

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus A**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 798.2670 kJ; energia (kalória): 190.6630 kcal; zsír: 7.4520 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 22.0390 g; cukor: 0.3470 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.9060 mg; fehérje (össz): 7.8760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 921.5670 kJ; energia (kalória): 220.1130 kcal; zsír: 11.3520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.5890 g; cukor: 0.4970 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.9060 mg; fehérje (össz): 7.3360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1192.4570 kJ; energia (kalória): 284.8140 kcal; zsír: 6.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.7900 g; cukor: 10.0000 g; só: 1.3240 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.3430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Kakaó TM <p>energia (Joule): 2051.4180 kJ; energia (kalória): 489.9750 kcal; zsír: 16.3580 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 71.6230 g; cukor: 35.5990 g; só: 3.9700 g; kalcium: 225.1580 mg; telített zsírsav: 0.3750 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.2440 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2107.1850 kJ; energia (kalória): 503.2930 kcal; zsír: 29.2310 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 36.3800 g; cukor: 15.0200 g; só: 1.1980 g; kalcium: 6.0960 mg; fehérje (össz): 9.0060 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves diab. F {1!, 3!, 9!} csemegeuborka Brassói aprópecsenye diab. P <p>energia (Joule): 2140.1120 kJ; energia (kalória): 511.1580 kcal; zsír: 19.4680 g; zsírsav: 13.6860 g; szénhidrát: 45.9420 g; cukor: 0.6550 g; só: 0.6990 g; kalcium: 39.6980 mg; fehérje (össz): 15.6940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales diab. P {1!, 3!} Köményes karaj szelet diab. P Párolt rizs diab. P meggy befőtt diabos <p>energia (Joule): 1398.5350 kJ; energia (kalória): 334.0350 kcal; zsír: 14.9570 g; zsírsav: 10.3510 g; szénhidrát: 39.0080 g; cukor: 5.8600 g; só: 0.6530 g; kalcium: 5.6100 mg; fehérje (össz): 10.3190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves diab {1!, 3!, 9!} Tavaszi sertés kocka Diab. Galuska diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3323.2310 kJ; energia (kalória): 793.7410 kcal; zsír: 40.7600 g; zsírsav: 28.2570 g; szénhidrát: 38.5540 g; cukor: 3.7610 g; só: 1.9540 g; kalcium: 26.1100 mg; fehérje (össz): 24.5910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1735.5190 kJ; energia (kalória): 414.5220 kcal; zsír: 23.9000 g; zsírsav: 16.9860 g; szénhidrát: 35.3960 g; cukor: 2.0280 g; só: 0.8760 g; kalcium: 1.8750 mg; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 14.7620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves diab. P {1!, 7!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet diab. P {1!} Főtt burgonya diab. P <p>energia (Joule): 2023.3660 kJ; energia (kalória): 483.2740 kcal; zsír: 18.9420 g; zsírsav: 10.9120 g; szénhidrát: 42.5260 g; cukor: 0.6610 g; só: 1.3090 g; kalcium: 59.5880 mg; koleszterin: 367.5000 mg; fehérje (össz): 31.9790 g; tejkalcium: 4.8750 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 830.8170 kJ; energia (kalória): 198.4370 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.6500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 509.6170 kJ; energia (kalória): 121.7200 kcal; zsír: 1.6620 g; szénhidrát: 21.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Életlen érték összesítve	<p>energia (Joule): 3428.3960 kJ energia (kalória): 818.8600 kcal zsír: 28.5420 g zsírsav: 19.6260 g szénhidrát: 89.2510 g cukor: 1.0020 g só: 3.1090 g kalcium: 40.7240 mg fehérje (össz): 27.2130 g</p>	<p>energia (Joule): 2829.7190 kJ energia (kalória): 675.8680 kcal zsír: 27.9710 g zsírsav: 14.6560 g szénhidrát: 82.5470 g cukor: 6.3570 g só: 2.8830 g kalcium: 12.6360 mg fehérje (össz): 21.6980 g</p>	<p>energia (Joule): 5005.7050 kJ energia (kalória): 1195.5940 kcal zsír: 49.3040 g zsírsav: 30.1740 g szénhidrát: 105.6140 g cukor: 13.7610 g só: 4.0680 g kalcium: 266.3500 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 36.5770 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4617.7540 kJ energia (kalória): 1102.9340 kcal zsír: 47.8500 g zsírsav: 23.1200 g szénhidrát: 129.6690 g cukor: 37.6270 g só: 6.3860 g kalcium: 227.1530 mg telített zsírsav: 0.3750 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 35.7290 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4640.1680 kJ energia (kalória): 1108.2870 kcal zsír: 49.8350 g zsírsav: 10.9140 g szénhidrát: 100.8560 g cukor: 15.6810 g só: 3.2970 g kalcium: 71.8040 mg koleszterin: 367.5000 mg fehérje (össz): 45.0280 g tejkalcium: 4.8750 mg</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p> <p>13 Csillagfürt és a belőle készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p> <p>14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezám és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	

Intézményvezető

Diétikus

Shakács

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes A**


20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)


Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1388.2010 kJ; energia (kalória): 331.5660 kcal; zsír: 6.8770 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 126.7640 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8770 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.3650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1511.5010 kJ; energia (kalória): 361.0160 kcal; zsír: 10.7770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 126.3140 g; cukor: 36.6280 g; só: 0.6970 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.8250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1278.9910 kJ; energia (kalória): 305.4820 kcal; zsír: 6.3470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 120.5450 g; cukor: 16.1610 g; só: 0.5810 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.8320 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Kakaó TM <p>energia (Joule): 2137.9520 kJ; energia (kalória): 510.6430 kcal; zsír: 15.7830 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 146.3780 g; cukor: 41.7600 g; só: 3.2270 g; kalcium: 225.9980 mg; telített zsírsav: 0.4220 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.7330 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi hűskrém Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2193.7190 kJ; energia (kalória): 523.9610 kcal; zsír: 28.6560 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 111.1350 g; cukor: 21.1810 g; só: 0.4550 g; kalcium: 6.9360 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.4950 g</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5056.2410 kJ; energia (kalória): 1207.6630 kcal; zsír: 71.1380 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 109.1820 g; cukor: 2.0870 g; só: 0.7490 g; kalcium: 79.9880 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 34.7480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm. {3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3879.9120 kJ; energia (kalória): 926.7030 kcal; zsír: 37.4720 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 121.9540 g; cukor: 13.0660 g; só: 1.5510 g; kalcium: 18.3450 mg; telített zsírsav: 0.0060 g; fehérje (össz): 29.5460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves GM {9!} Tavaszi sertés kocka Gluténm. Galuska Gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 2152.4050 kJ; energia (kalória): 514.0960 kcal; zsír: 19.0740 g; zsírsav: 11.4800 g; szénhidrát: 109.8210 g; cukor: 9.5590 g; só: 1.9800 g; kalcium: 22.9280 mg; telített zsírsav: 0.0750 g; fehérje (össz): 16.4740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2921.9740 kJ; energia (kalória): 697.9030 kcal; zsír: 30.5000 g; zsírsav: 23.7670 g; szénhidrát: 89.2580 g; cukor: 17.7420 g; só: 0.8450 g; kalcium: 1.9650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 13.2950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3920.7390 kJ; energia (kalória): 936.4520 kcal; zsír: 35.0530 g; zsírsav: 20.6600 g; szénhidrát: 107.2800 g; cukor: 2.3390 g; só: 2.6410 g; kalcium: 121.1250 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 54.6500 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.8010 kJ; energia (kalória): 203.9270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 112.0250 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5510 kJ; energia (kalória): 219.3920 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 116.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 917.3510 kJ; energia (kalória): 219.1050 kcal; zsír: 7.0170 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 97.4050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.8010 kJ; energia (kalória): 203.9270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 112.0250 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5510 kJ; energia (kalória): 219.3920 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 116.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 917.3510 kJ; energia (kalória): 219.1050 kcal; zsír: 7.0170 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 97.4050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>
Eltettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 7298.2430 kJ energia (kalória): 1743.1560 kcal zsír: 79.0620 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 347.9710 g cukor: 44.7260 g só: 1.6730 g kalcium: 82.8740 mg telített zsírsav: 0.1130 g fehérje (össz): 43.2450 g</p>	<p>energia (Joule): 5987.5640 kJ energia (kalória): 1430.1070 kcal zsír: 49.3360 g zsírsav: 28.3250 g szénhidrát: 344.9730 g cukor: 55.8550 g só: 2.2950 g kalcium: 27.2310 mg telített zsírsav: 0.1000 g fehérje (össz): 37.9030 g</p>	<p>energia (Joule): 4349.9470 kJ energia (kalória): 1038.9700 kcal zsír: 26.4680 g zsírsav: 13.3970 g szénhidrát: 346.9010 g cukor: 52.1310 g só: 2.6080 g kalcium: 274.8480 mg telített zsírsav: 0.5690 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 25.5130 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5977.2770 kJ energia (kalória): 1427.6510 kcal zsír: 53.3000 g zsírsav: 29.9010 g szénhidrát: 333.0410 g cukor: 65.6630 g só: 4.8690 g kalcium: 228.9230 mg telített zsírsav: 0.6490 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 31.2400 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6710.6090 kJ energia (kalória): 1602.8010 kcal zsír: 64.7960 g zsírsav: 20.6620 g szénhidrát: 315.1200 g cukor: 29.6810 g só: 3.1430 g kalcium: 135.0210 mg telített zsírsav: 0.1190 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 64.6770 g</p>
	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p>	
	<p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p>	<p>6 Szójabab és abból készült termékek</p>	<p>7 Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)</p>	<p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p>	
	<p>9 Zeller és abból készült termékek</p>	<p>10 Mustár és abból készült termékek</p>	<p>11 Szezám és abból készült termékek</p>	<p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

székely, heli

Intézményvezető



[Handwritten signature]

Dietetikus

[Handwritten signature]

Szakács

[Handwritten signature]

Élelmészvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ


Menü: **Tej-gluténmentes A**


20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1388.2010 kJ; energia (kalória): 331.5660 kcal; zsír: 6.8770 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 126.7640 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8770 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.3650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1511.5010 kJ; energia (kalória): 361.0160 kcal; zsír: 10.7770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 126.3140 g; cukor: 36.6290 g; só: 0.6970 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.8250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1278.9910 kJ; energia (kalória): 305.4820 kcal; zsír: 6.3470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 120.5450 g; cukor: 16.1610 g; só: 0.5810 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.8320 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Kakaó TM <p>energia (Joule): 2137.9520 kJ; energia (kalória): 510.6430 kcal; zsír: 15.7830 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 146.3780 g; cukor: 41.7600 g; só: 3.2270 g; kalcium: 225.9980 mg; telített zsírsav: 0.4220 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.7330 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2193.7190 kJ; energia (kalória): 523.9610 kcal; zsír: 28.6560 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 111.1350 g; cukor: 21.1810 g; só: 0.4550 g; kalcium: 6.9360 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.4950 g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5056.2410 kJ; energia (kalória): 1207.6630 kcal; zsír: 71.1380 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 109.1820 g; cukor: 2.0870 g; só: 0.7490 g; kalcium: 79.9880 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 34.7480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm. {3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3879.9120 kJ; energia (kalória): 926.7030 kcal; zsír: 37.4720 g; zsírsav: 24.0200 g; szénhidrát: 121.9540 g; cukor: 13.0660 g; só: 1.5510 g; kalcium: 18.3450 mg; telített zsírsav: 0.0060 g; fehérje (össz): 29.5460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves GM {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 1969.3160 kJ; energia (kalória): 470.3660 kcal; zsír: 21.1560 g; zsírsav: 11.4800 g; szénhidrát: 109.9520 g; cukor: 9.5590 g; só: 2.0410 g; kalcium: 26.1160 mg; telített zsírsav: 0.0750 g; fehérje (össz): 22.3810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2921.9740 kJ; energia (kalória): 697.9030 kcal; zsír: 30.5000 g; zsírsav: 23.7670 g; szénhidrát: 89.2580 g; cukor: 17.7420 g; só: 0.8450 g; kalcium: 1.9650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 13.2950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm. Tej. {9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3920.7390 kJ; energia (kalória): 936.4520 kcal; zsír: 35.0530 g; zsírsav: 20.6600 g; szénhidrát: 107.2800 g; cukor: 121.1250 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 54.6500 g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.8010 kJ; energia (kalória): 203.9270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 112.0250 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmézi mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5510 kJ; energia (kalória): 219.3920 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 116.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 917.3510 kJ; energia (kalória): 219.1050 kcal; zsír: 7.0170 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 97.4050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 7298.2430 kJ; energia (kalória): 1743.1560 kcal; zsír: 79.0620 g; zsírsav: 63.6640 g; szénhidrát: 347.9710 g; cukor: 44.7260 g; só: 1.6730 g; kalcium: 82.8740 mg; telített zsírsav: 0.1130 g; fehérje (össz): 43.2450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rákfélék és azokból készült termékek <p>energia (Joule): 5987.5640 kJ; energia (kalória): 1430.1070 kcal; zsír: 49.3360 g; zsírsav: 28.3250 g; szénhidrát: 344.9730 g; cukor: 55.8550 g; só: 2.2950 g; kalcium: 27.2310 mg; telített zsírsav: 0.1000 g; fehérje (össz): 37.9030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojás és abból készült termékek <p>energia (Joule): 4166.8580 kJ; energia (kalória): 995.2400 kcal; zsír: 28.5500 g; zsírsav: 13.3970 g; szénhidrát: 347.0320 g; cukor: 52.1310 g; só: 2.6690 g; kalcium: 278.0360 mg; telített zsírsav: 0.5690 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 31.4200 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Halak és azokból készült termékek <p>energia (Joule): 5977.2770 kJ; energia (kalória): 1427.6510 kcal; zsír: 53.3000 g; zsírsav: 29.9010 g; szénhidrát: 333.0410 g; cukor: 65.6630 g; só: 4.8690 g; kalcium: 228.9230 mg; telített zsírsav: 0.6490 g; koleszterin: 71.3250 mg; fehérje (össz): 31.2400 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Diófélék és azokból készült termékek <p>energia (Joule): 6710.6090 kJ; energia (kalória): 1602.8010 kcal; zsír: 64.7960 g; zsírsav: 20.6620 g; szénhidrát: 315.1200 g; cukor: 29.6810 g; só: 3.1430 g; kalcium: 135.0210 mg; telített zsírsav: 0.1190 g; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 64.6770 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek</p> <p>5 Földimogyoró és abból készült termékek</p> <p>9 Zeller és abból készült termékek</p>	<p>2 Rákfélék és azokból készült termékek</p> <p>6 Szójabab és abból készült termékek</p> <p>10 Mustár és abból készült termékek</p>	<p>3 Tojás és abból készült termékek</p> <p>7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)</p> <p>11 Szezámgyag és abból készült termékek</p>	<p>4 Halak és azokból készült termékek</p> <p>8 Diófélék és azokból készült termékek</p> <p>12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok</p>	

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Lukács László

Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-glutén-mogyoró A**


20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)


Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.						
	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Tízórai</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1388.2010 kJ; energia (kalória): 331.5660 kcal; zsír: 6.8770 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 126.7640 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8770 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.3650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Tízórai</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1511.5010 kJ; energia (kalória): 361.0160 kcal; zsír: 10.7770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 126.3140 g; cukor: 36.6280 g; só: 0.6970 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.8250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Tízórai</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1278.9910 kJ; energia (kalória): 305.4820 kcal; zsír: 6.3470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 120.5450 g; cukor: 16.1610 g; só: 0.5810 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.8320 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslisli mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Tízórai</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék Kakaó TM <p>energia (Joule): 2137.9520 kJ; energia (kalória): 510.6430 kcal; zsír: 15.7830 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 146.3780 g; cukor: 41.7600 g; só: 3.2270 g; kalcium: 225.9980 mg; telített zsírsav: 0.4220 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.7330 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Tízórai</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2193.7190 kJ; energia (kalória): 523.9610 kcal; zsír: 28.6560 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 111.1350 g; cukor: 21.1810 g; só: 0.4550 g; kalcium: 6.9360 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.4950 g</p>						
	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 5056.2410 kJ; energia (kalória): 1207.6630 kcal; zsír: 71.1380 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 109.1820 g; cukor: 2.0870 g; só: 0.7490 g; kalcium: 79.9880 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 34.7480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm.Tojás m. Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3862.6490 kJ; energia (kalória): 922.5800 kcal; zsír: 37.1720 g; zsírsav: 23.7880 g; szénhidrát: 121.9390 g; cukor: 13.0510 g; só: 1.6880 g; kalcium: 17.4950 mg; telített zsírsav: 0.0060 g; fehérje (össz): 29.2080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves GM {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 1969.3160 kJ; energia (kalória): 470.3660 kcal; zsír: 21.1560 g; zsírsav: 11.4800 g; szénhidrát: 109.9520 g; cukor: 9.5590 g; só: 2.0410 g; kalcium: 26.1160 mg; telített zsírsav: 0.0750 g; fehérje (össz): 22.3810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2921.9740 kJ; energia (kalória): 697.9030 kcal; zsír: 30.5000 g; zsírsav: 23.7670 g; szénhidrát: 89.2580 g; cukor: 17.7420 g; só: 0.8450 g; kalcium: 1.9650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 13.2950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3920.7390 kJ; energia (kalória): 936.4520 kcal; zsír: 35.0530 g; zsírsav: 20.6600 g; szénhidrát: 107.2800 g; cukor: 2.3390 g; só: 2.6410 g; kalcium: 121.1250 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 54.6500 g</p>						
	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.8010 kJ; energia (kalória): 203.9270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 112.0250 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5510 kJ; energia (kalória): 219.3920 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 116.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor <ul style="list-style-type: none"> - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 917.3510 kJ; energia (kalória): 219.1050 kcal; zsír: 7.0170 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 97.4050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt <ul style="list-style-type: none"> - élesztő* - mindenmentes <p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>						
Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7298.2430 kJ energia (kalória): 1743.1560 kcal zsír: 79.0620 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 347.9710 g cukor: 44.7260 g só: 1.6730 g kalcium: 82.8740 mg telített zsírsav: 0.1130 g fehérje (össz): 43.2450 g</p>	<p>energia (Joule): 5970.3010 kJ energia (kalória): 1425.9840 kcal zsír: 49.0360 g zsírsav: 28.0930 g szénhidrát: 344.9580 g cukor: 55.8400 g só: 2.4320 g kalcium: 26.3810 mg telített zsírsav: 0.1000 g fehérje (össz): 37.5650 g</p>	<p>energia (Joule): 4166.8580 kJ energia (kalória): 995.2400 kcal zsír: 28.5500 g zsírsav: 13.3970 g szénhidrát: 347.0320 g cukor: 52.1310 g só: 2.6690 g kalcium: 278.0360 mg telített zsírsav: 0.5690 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 31.4200 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5977.2770 kJ energia (kalória): 1427.6510 kcal zsír: 53.3000 g zsírsav: 29.9010 g szénhidrát: 333.0410 g cukor: 65.6630 g só: 4.8690 g kalcium: 228.9230 mg telített zsírsav: 0.6490 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 31.2400 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6710.6090 kJ energia (kalória): 1602.8010 kcal zsír: 64.7960 g zsírsav: 20.6620 g szénhidrát: 315.1200 g cukor: 29.6810 g só: 3.1430 g kalcium: 135.0210 mg telített zsírsav: 0.1190 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 64.6770 g</p>						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	Rákfélék és azokból készült termékek	Tojás és abból készült termékek	Halak és azokból készült termékek	Földimogyoró és abból készült termékek	Szójabab és abból készült termékek	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	Diófélék és azokból készült termékek	Zeller és abból készült termékek	Mustár és abból készült termékek	Szezám és abból készült termékek	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Horváth Melinda

Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-gluténm.-alsó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**




Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> löncs felvágott Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1388.2010 kJ; energia (kalória): 331.5660 kcal; zsír: 6.8770 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 126.7640 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8770 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.3650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1511.5010 kJ; energia (kalória): 361.0160 kcal; zsír: 10.7770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 126.3140 g; cukor: 36.6280 g; só: 0.6970 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.8250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1278.9910 kJ; energia (kalória): 305.4820 kcal; zsír: 6.3470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 120.5450 g; cukor: 16.1610 g; só: 0.5810 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.8320 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Kakaó TM <p>energia (Joule): 2137.9520 kJ; energia (kalória): 510.6430 kcal; zsír: 15.7830 g; zsírsav: 0.4640 g; szénhidrát: 146.3780 g; cukor: 41.7600 g; só: 3.2270 g; kalcium: 225.9980 mg; telített zsírsav: 0.4220 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.7330 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 2193.7190 kJ; energia (kalória): 523.9610 kcal; zsír: 28.6560 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 111.1350 g; cukor: 21.1810 g; só: 0.4550 g; kalcium: 6.9360 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.4950 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Brassói aprópecsenye csemegesuborka <p>energia (Joule): 5056.2410 kJ; energia (kalória): 1207.6630 kcal; zsír: 71.1380 g; zsírsav: 57.9240 g; szénhidrát: 109.1820 g; cukor: 2.0870 g; só: 0.7490 g; kalcium: 79.9880 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 34.7480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm. Tojás m. Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3862.6490 kJ; energia (kalória): 922.5800 kcal; zsír: 37.1720 g; zsírsav: 23.7880 g; szénhidrát: 121.9390 g; cukor: 13.0510 g; só: 1.6880 g; kalcium: 17.4950 mg; telített zsírsav: 0.0080 g; fehérje (össz): 29.2080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves GM {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 1969.3160 kJ; energia (kalória): 470.3660 kcal; zsír: 21.1560 g; zsírsav: 11.4800 g; szénhidrát: 109.9520 g; cukor: 9.5590 g; só: 2.0410 g; kalcium: 26.1160 mg; telített zsírsav: 0.0750 g; fehérje (össz): 22.3810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2921.9740 kJ; energia (kalória): 697.9030 kcal; zsír: 30.5000 g; zsírsav: 23.7670 g; szénhidrát: 89.2580 g; cukor: 17.7420 g; só: 0.8450 g; kalcium: 1.9650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 13.2950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm. Tej m. {9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3920.7390 kJ; energia (kalória): 936.4520 kcal; zsír: 35.0530 g; zsírsav: 20.6600 g; szénhidrát: 107.2800 g; cukor: 2.3390 g; só: 2.6410 g; kalcium: 121.1250 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 551.2500 mg; fehérje (össz): 54.6500 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> íz vegyes mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.8010 kJ; energia (kalória): 203.9270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 112.0250 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5510 kJ; energia (kalória): 219.3920 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 116.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 917.3510 kJ; energia (kalória): 219.1050 kcal; zsír: 7.0170 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 97.4050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 596.1510 kJ; energia (kalória): 142.3880 kcal; zsír: 1.0870 g; szénhidrát: 96.7050 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 6.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.5320 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7298.2430 kJ energia (kalória): 1743.1560 kcal zsír: 79.0620 g zsírsav: 63.8640 g szénhidrát: 347.9710 g cukor: 44.7260 g só: 1.6730 g kalcium: 82.8740 mg telített zsírsav: 0.1130 g fehérje (össz): 43.2450 g</p>	<p>energia (Joule): 5970.3010 kJ energia (kalória): 1425.9840 kcal zsír: 49.0360 g zsírsav: 28.0930 g szénhidrát: 344.9580 g cukor: 55.8400 g só: 2.4320 g kalcium: 26.3810 mg telített zsírsav: 0.1000 g fehérje (össz): 37.5650 g</p>	<p>energia (Joule): 4166.8580 kJ energia (kalória): 995.2400 kcal zsír: 28.5500 g zsírsav: 13.3970 g szénhidrát: 347.0320 g cukor: 52.1310 g só: 2.6690 g kalcium: 278.0360 mg telített zsírsav: 0.5690 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 31.4200 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5977.2770 kJ energia (kalória): 1427.6510 kcal zsír: 53.3000 g zsírsav: 29.9010 g szénhidrát: 333.0410 g cukor: 65.6630 g só: 4.8690 g kalcium: 228.9230 mg telített zsírsav: 0.6490 g koleszterin: 71.3250 mg fehérje (össz): 31.2400 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6710.6090 kJ energia (kalória): 1602.8010 kcal zsír: 64.7960 g zsírsav: 20.6620 g szénhidrát: 315.1200 g cukor: 29.6810 g só: 3.1430 g kalcium: 135.0210 mg telített zsírsav: 0.1190 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 64.6770 g</p>


- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek

- 2 Rákfélék és azokból készült termékek
- 6 Szójabab és abból készült termékek
- 10 Mustár és abból készült termékek

- 3 Tojás és abból készült termékek
- 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11 Szezám és abból készült termékek

- 4 Halak és azokból készült termékek
- 8 Diófélék és azokból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

13  Csillagfűt és a belőle készült
termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült
termékek


Intézményvezető


Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető

