



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 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): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi hűskrémm vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4213.2370 kJ; energia (kalória): 1006.3130 kcal; zsír: 57.0250 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 91.6250 g; cukor: 7.1110 g; só: 0.7020 g; kalcium: 61.5280 mg; fehérje (össz): 28.5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttésztalesves {1!, 3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331.5720 kJ; energia (kalória): 795.7340 kcal; zsír: 30.0710 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 102.5310 g; cukor: 11.9770 g; só: 1.2500 g; kalcium: 14.6760 mg; fehérje (össz): 24.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544.4090 kJ; energia (kalória): 607.7220 kcal; zsír: 18.4240 g; zsírsav: 9.1660 g; szénhidrát: 70.2390 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8940 g; kalcium: 20.7910 mg; fehérje (össz): 25.2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 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>
Eletleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6179.4900 kJ energia (kalória): 1475.9450 kcal zsír: 66.0950 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 174.8760 g cukor: 31.3640 g só: 3.1120 g kalcium: 62.5170 mg fehérje (össz): 40.0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163.4750 kJ energia (kalória): 1233.2770 kcal zsír: 43.0810 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 170.0120 g cukor: 36.3800 g só: 3.4800 g kalcium: 21.6650 mg fehérje (össz): 35.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568.8830 kJ energia (kalória): 1091.2600 kcal zsír: 26.9680 g zsírsav: 11.0830 g szénhidrát: 157.8090 g cukor: 33.4230 g só: 4.0080 g kalcium: 271.0310 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 37.3490 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 g</p>

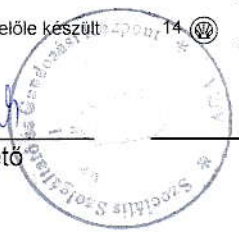
- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szójamentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 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): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4213.2370 kJ; energia (kalória): 1006.3130 kcal; zsír: 57.0250 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 91.6250 g; cukor: 7.1110 g; só: 0.7020 g; kalcium: 61.5280 mg; fehérje (össz): 28.5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttészta leves {1!, 3!, 9!, 12!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331.5720 kJ; energia (kalória): 795.7340 kcal; zsír: 30.0710 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 102.5310 g; cukor: 11.9770 g; só: 1.2500 g; kalcium: 14.6760 mg; fehérje (össz): 24.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544.4090 kJ; energia (kalória): 607.7220 kcal; zsír: 18.4240 g; zsírsav: 9.1660 g; szénhidrát: 70.2390 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8940 g; kalcium: 20.7910 mg; fehérje (össz): 25.2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaníliásodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 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): 6.7230 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): 6179.4900 kJ energia (kalória): 1475.9450 kcal zsír: 66.0950 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 174.8760 g cukor: 31.3640 g só: 3.1120 g kalcium: 62.5170 mg fehérje (össz): 40.0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163.4750 kJ energia (kalória): 1233.2770 kcal zsír: 43.0810 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 170.0120 g cukor: 36.3800 g só: 3.4800 g kalcium: 21.6650 mg fehérje (össz): 35.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568.8830 kJ energia (kalória): 1091.2600 kcal zsír: 26.9680 g zsírsav: 11.0830 g szénhidrát: 157.8090 g cukor: 33.4230 g só: 4.0080 g kalcium: 271.0310 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 37.3490 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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 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>	

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója-halmentes**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1198,9660 kJ; energia (kalória): 286,3730 kcal; zsír: 7,4480 g; zsírsav: 5,9400 g; szénhidrát: 45,9810 g; cukor: 24,2530 g; só: 1,6200 g; kalcium: 0,8690 mg; fehérje (össz): 7,8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322,2860 kJ; energia (kalória): 315,8230 kcal; zsír: 11,3480 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 45,5310 g; cukor: 24,4030 g; só: 1,4400 g; kalcium: 0,8690 mg; fehérje (össz): 7,3160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstesz <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): 1862,5660 kJ; energia (kalória): 444,8680 kcal; zsír: 15,7730 g; zsírsav: 0,3710 g; szénhidrát: 61,7560 g; cukor: 28,4790 g; só: 3,9320 g; kalcium: 180,1260 mg; telített zsírsav: 0,3000 g; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 12,1230 g; tejkalcium: 180,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777,5800 kJ; energia (kalória): 424,5680 kcal; zsír: 23,5510 g; zsírsav: 0,0020 g; szénhidrát: 33,3580 g; cukor: 12,0160 g; só: 1,1180 g; kalcium: 4,8770 mg; fehérje (össz): 7,9330 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4213,2370 kJ; energia (kalória): 1006,3130 kcal; zsír: 57,0250 g; zsírsav: 46,3400 g; szénhidrát: 91,6250 g; cukor: 7,1110 g; só: 0,7020 g; kalcium: 61,5260 mg; fehérje (össz): 28,5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttészta leves {1!, 3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331,5720 kJ; energia (kalória): 795,7340 kcal; zsír: 30,0710 g; zsírsav: 19,2140 g; szénhidrát: 102,5310 g; cukor: 11,9770 g; só: 1,2500 g; kalcium: 14,6760 mg; fehérje (össz): 24,5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544,4090 kJ; energia (kalória): 607,7220 kcal; zsír: 18,4240 g; zsírsav: 9,1660 g; szénhidrát: 70,2390 g; cukor: 3,1730 g; só: 1,8940 g; kalcium: 20,7910 mg; fehérje (össz): 25,2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaníliásodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083,3860 kJ; energia (kalória): 736,4540 kcal; zsír: 23,8250 g; zsírsav: 16,4150 g; szénhidrát: 111,1210 g; cukor: 46,5870 g; só: 1,8000 g; kalcium: 571,6560 mg; telített zsírsav: 0,3600 g; koleszterin: 22,5000 mg; fehérje (össz): 18,6690 g; tejkalcium: 216,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162,6310 kJ; energia (kalória): 755,3800 kcal; zsír: 25,0330 g; zsírsav: 13,8020 g; szénhidrát: 81,8590 g; cukor: 0,1400 g; só: 1,8720 g; kalcium: 99,8100 mg; koleszterin: 441,0000 mg; fehérje (össz): 44,9600 g</p>
Úzsonna	<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; 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; cukor: 0,7900 g; kalcium: 6,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>
Élelmi értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6179,4900 kJ energia (kalória): 1475,9450 kcal zsír: 66,0950 g zsírsav: 52,2800 g szénhidrát: 174,8760 g cukor: 31,3640 g só: 3,1120 g kalcium: 62,5170 mg fehérje (össz): 40,0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163,4750 kJ energia (kalória): 1233,2770 kcal zsír: 43,0810 g zsírsav: 23,5190 g szénhidrát: 170,0120 g cukor: 36,3800 g só: 3,4800 g kalcium: 21,6650 mg fehérje (össz): 35,8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568,8830 kJ energia (kalória): 1091,2600 kcal zsír: 26,9680 g zsírsav: 11,0830 g szénhidrát: 157,8090 g cukor: 33,4230 g só: 4,0080 g kalcium: 271,0310 mg telített zsírsav: 0,4000 g koleszterin: 21,0000 mg fehérje (össz): 37,3490 g tejkalcium: 240,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776,7690 kJ energia (kalória): 1379,7590 kcal zsír: 47,1900 g zsírsav: 22,4560 g szénhidrát: 195,5270 g cukor: 75,0660 g só: 7,2720 g kalcium: 751,9020 mg telített zsírsav: 0,6600 g koleszterin: 65,7000 mg fehérje (össz): 39,5150 g tejkalcium: 396,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449,8280 kJ energia (kalória): 1301,6680 kcal zsír: 50,2460 g zsírsav: 13,8040 g szénhidrát: 137,1670 g cukor: 12,1560 g só: 3,7800 g kalcium: 110,8070 mg koleszterin: 441,0000 mg fehérje (össz): 56,9360 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 (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezámmag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 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): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4089.2060 kJ; energia (kalória): 976.6900 kcal; zsír: 57.0470 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 84.1770 g; cukor: 1.3270 g; só: 0.6880 g; kalcium: 71.1900 mg; fehérje (össz): 28.5740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Tojás. {1!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3317.9340 kJ; energia (kalória): 792.4770 kcal; zsír: 29.8330 g; zsírsav: 19.0290 g; szénhidrát: 102.5190 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.3680 g; kalcium: 13.9960 mg; fehérje (össz): 24.2380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves tojásmentes {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Tojás. {1!} <p>energia (Joule): 2370.7270 kJ; energia (kalória): 566.2380 kcal; zsír: 19.6320 g; zsírsav: 10.9140 g; szénhidrát: 69.6730 g; cukor: 3.4990 g; só: 3.6190 g; kalcium: 17.2210 mg; fehérje (össz): 21.7280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5670 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 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): 6055.4590 kJ energia (kalória): 1446.3220 kcal zsír: 66.1170 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 167.4280 g cukor: 25.5800 g só: 3.0980 g kalcium: 72.1790 mg fehérje (össz): 40.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 5149.8370 kJ energia (kalória): 1230.0200 kcal zsír: 42.8430 g zsírsav: 23.3340 g szénhidrát: 170.0000 g cukor: 36.3680 g só: 3.5980 g kalcium: 20.9850 mg fehérje (össz): 35.5970 g</p>	<p>energia (Joule): 4395.2010 kJ energia (kalória): 1049.7760 kcal zsír: 28.1760 g zsírsav: 12.8310 g szénhidrát: 157.2430 g cukor: 33.7490 g só: 5.7330 g kalcium: 267.4610 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 33.7890 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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 (belértve 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás szója ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 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): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4089.2060 kJ; energia (kalória): 976.6900 kcal; zsír: 57.0470 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 84.1770 g; cukor: 1.3270 g; só: 0.6880 g; kalcium: 71.1900 mg; fehérje (össz): 28.5740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Tojásmentes {1!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3317.9340 kJ; energia (kalória): 792.4770 kcal; zsír: 29.8330 g; zsírsav: 19.0290 g; szénhidrát: 102.5190 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.3680 g; kalcium: 13.9960 mg; fehérje (össz): 24.2380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves tojásmentes {9!} Tavaszi sertés kocka Galuska Tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 2370.7270 kJ; energia (kalória): 566.2380 kcal; zsír: 19.6320 g; zsírsav: 10.9140 g; szénhidrát: 69.6730 g; cukor: 3.4990 g; só: 3.6190 g; kalcium: 17.2210 mg; fehérje (össz): 21.7280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 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; 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; cukor: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6055.4590 kJ energia (kalória): 1446.3220 kcal zsír: 66.1170 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 167.4280 g cukor: 25.5800 g só: 3.0980 g kalcium: 72.1790 mg fehérje (össz): 40.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 5149.8370 kJ energia (kalória): 1230.0200 kcal zsír: 42.8430 g zsírsav: 23.3340 g szénhidrát: 170.0000 g cukor: 36.3680 g só: 3.5980 g kalcium: 20.9850 mg fehérje (össz): 35.5970 g</p>	<p>energia (Joule): 4395.2010 kJ energia (kalória): 1049.7760 kcal zsír: 28.1760 g zsírsav: 12.8310 g szénhidrát: 157.2430 g cukor: 33.7490 g só: 5.7330 g kalcium: 267.4810 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 33.7890 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4590 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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 (belértve 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 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Elővezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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 felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">soproni felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">gépsonkamini margarin-10g-osvizes zsemle {1!}rizstéj <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">virslismini mustár {10!}vizes zsemle {1!}Kakaó TM <p>energia (Joule): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Házi húskrémvizes zsemle {1!}gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!}Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4089.2060 kJ; energia (kalória): 976.6900 kcal; zsír: 57.0470 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 84.1770 g; cukor: 1.3270 g; só: 0.6880 g; kalcium: 71.1900 mg; fehérje (össz): 28.5740 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszeltésztales Tojásmentes {1!}Köményes karaj szeletPárolt rizsőszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3317.9340 kJ; energia (kalória): 792.4770 kcal; zsír: 29.8330 g; zsírsav: 19.0290 g; szénhidrát: 102.5190 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.3680 g; kalcium: 13.9960 mg; fehérje (össz): 24.2380 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Álföldi csontleves tojásmentes {9!}Tavaszi sertés kockaGaluska Tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 2370.7270 kJ; energia (kalória): 566.2380 kcal; zsír: 19.6320 g; zsírsav: 10.9140 g; szénhidrát: 69.6730 g; cukor: 3.4990 g; só: 3.6190 g; kalcium: 17.2210 mg; fehérje (össz): 21.7280 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Pulykaraguleves {9!}Mákos guba+vaníliásodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!}vegyes vágott savanyúságBudapest szelet {1!}Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">íz vegyes minimini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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 minimini margarin-10g-osvizes 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 felvágottmini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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): 6055.4590 kJ energia (kalória): 1446.3220 kcal zsír: 66.1170 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 167.4280 g cukor: 25.5800 g só: 3.0980 g kalcium: 72.1790 mg fehérje (össz): 40.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 5149.8370 kJ energia (kalória): 1230.0200 kcal zsír: 42.8430 g zsírsav: 23.3340 g szénhidrát: 170.0000 g cukor: 36.3680 g só: 3.5980 g kalcium: 20.9850 mg fehérje (össz): 35.5970 g</p>	<p>energia (Joule): 4395.2010 kJ energia (kalória): 1049.7760 kcal zsír: 28.1760 g zsírsav: 12.8310 g szénhidrát: 157.2430 g cukor: 33.7490 g só: 5.7330 g kalcium: 267.4610 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 33.7890 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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 (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Szója-csirkehúsmentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">soproni felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">gépsonkamini margarin-10g-osvizes 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">virslilmini mustár {10!}vizes zsemle {1!}Kakaó TM <p>energia (Joule): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Házi húskrémvizes zsemle {1!}gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!}Brassói aprópecsenyecsemegeuborka <p>energia (Joule): 4213.2370 kJ; energia (kalória): 1006.3130 kcal; zsír: 57.0250 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 91.6250 g; cukor: 7.1110 g; só: 0.7020 g; kalcium: 61.5280 mg; fehérje (össz): 28.5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszeltésztales {1!, 3!}Köményes karaj szeletPárolt rizsőszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331.5720 kJ; energia (kalória): 795.7340 kcal; zsír: 30.0710 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 102.5310 g; cukor: 11.9770 g; só: 1.2500 g; kalcium: 14.6760 mg; fehérje (össz): 24.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!}Tavaszi sertés kockaGaluska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544.4090 kJ; energia (kalória): 607.7220 kcal; zsír: 18.4240 g; zsírsav: 9.1660 g; szénhidrát: 70.2390 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8940 g; kalcium: 20.7910 mg; fehérje (össz): 25.2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Pulykaraguleves {9!}Mákos guba+vaníliásodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!}vegyes vágott savanyúságBudapest szelet {1!}Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">íz vegyes minimini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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 minimini margarin-10g-osvizes 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 felvágottmini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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>		
Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6179.4900 kJ energia (kalória): 1475.9450 kcal zsír: 66.0950 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 174.8760 g cukor: 31.3640 g só: 3.1120 g kalcium: 62.5170 mg fehérje (össz): 40.0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163.4750 kJ energia (kalória): 1233.2770 kcal zsír: 43.0810 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 170.0120 g cukor: 36.3800 g só: 3.4800 g kalcium: 21.6650 mg fehérje (össz): 35.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568.8830 kJ energia (kalória): 1091.2600 kcal zsír: 26.9680 g zsírsav: 11.0830 g szénhidrát: 157.8090 g cukor: 33.4230 g só: 4.0080 g kalcium: 271.0310 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 37.3490 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfítok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmézésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 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): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 28.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 9!, 12!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4213.2370 kJ; energia (kalória): 1006.3130 kcal; zsír: 57.0250 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 91.6250 g; cukor: 7.1110 g; só: 0.7020 g; kalcium: 61.5280 mg; fehérje (össz): 28.5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales {1!, 3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331.5720 kJ; energia (kalória): 795.7340 kcal; zsír: 30.0710 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 102.5310 g; cukor: 11.9770 g; só: 1.2500 g; kalcium: 14.6760 mg; fehérje (össz): 24.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi sertés kocka Galuska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544.4090 kJ; energia (kalória): 607.7220 kcal; zsír: 18.4240 g; zsírsav: 9.1660 g; szénhidrát: 70.2390 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8940 g; kalcium: 20.7910 mg; fehérje (össz): 25.2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Mákos guba+vaniliasodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet {1!} Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 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>
Eletleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6179.4900 kJ energia (kalória): 1475.9450 kcal zsír: 66.0950 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 174.8760 g cukor: 31.3640 g só: 3.1120 g kalcium: 62.5170 mg fehérje (össz): 40.0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163.4750 kJ energia (kalória): 1233.2770 kcal zsír: 43.0810 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 170.0120 g cukor: 36.3800 g só: 3.4800 g kalcium: 21.6650 mg fehérje (össz): 35.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568.8830 kJ energia (kalória): 1091.2600 kcal zsír: 26.9680 g zsírsav: 11.0830 g szénhidrát: 157.8090 g cukor: 33.4230 g só: 4.0080 g kalcium: 271.0310 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 37.3490 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 g</p>
	1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 Rákfelék 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 Szezámmag 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

Szakács

Élmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyró-dió-banánmentes**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1198.9860 kJ; energia (kalória): 286.3730 kcal; zsír: 7.4480 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 45.9810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.8560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">soproni felvágottvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1322.2860 kJ; energia (kalória): 315.8230 kcal; zsír: 11.3480 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.5310 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 7.3160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">gépsonkamini margarin-10g-osvizes 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">virslismini mustár {10!}vizes zsemle {1!}Kakaó TM <p>energia (Joule): 1862.5660 kJ; energia (kalória): 444.8680 kcal; zsír: 15.7730 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 61.7560 g; cukor: 26.4790 g; só: 3.9320 g; kalcium: 180.1260 mg; telített zsírsav: 0.3000 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 12.1230 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Házi húskrémvizes zsemle {1!}gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1777.5800 kJ; energia (kalória): 424.5680 kcal; zsír: 23.5510 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 12.0160 g; só: 1.1180 g; kalcium: 4.8770 mg; fehérje (össz): 7.9330 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!}Brassói aprópecsenyecsemegeuborka <p>energia (Joule): 4213.2370 kJ; energia (kalória): 1006.3130 kcal; zsír: 57.0250 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 91.6250 g; cukor: 7.1110 g; só: 0.7020 g; kalcium: 61.5260 mg; fehérje (össz): 28.5670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelttészta leves {1!, 3!}Köményes karaj szeletPárolt rizsőszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3331.5720 kJ; energia (kalória): 795.7340 kcal; zsír: 30.0710 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 102.5310 g; cukor: 11.9770 g; só: 1.2500 g; kalcium: 14.6760 mg; fehérje (össz): 24.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Álföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!}Tavaszi sertés kockaGaluska {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2544.4090 kJ; energia (kalória): 607.7220 kcal; zsír: 18.4240 g; zsírsav: 9.1660 g; szénhidrát: 70.2390 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8940 g; kalcium: 20.7910 mg; fehérje (össz): 25.2880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Pulykaraguleves {9!}Máros guba+vaníliásodó Tm {1!} <p>energia (Joule): 3083.3860 kJ; energia (kalória): 736.4540 kcal; zsír: 23.8250 g; zsírsav: 16.4150 g; szénhidrát: 111.1210 g; cukor: 46.5870 g; só: 1.8000 g; kalcium: 571.6560 mg; telített zsírsav: 0.3600 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 18.6690 g; tejkalcium: 216.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!}vegyes vágott savanyúságBudapest szelet {1!}Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3162.6310 kJ; energia (kalória): 755.3800 kcal; zsír: 25.0330 g; zsírsav: 13.8020 g; szénhidrát: 81.8590 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.8720 g; kalcium: 99.8100 mg; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 44.9600 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">íz vegyes minimini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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 minimini margarin-10g-osvizes 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 felvágottmini margarin-10g-osvizes 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-osvizes 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 értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6179.4900 kJ energia (kalória): 1475.9450 kcal zsír: 66.0950 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 174.8760 g cukor: 31.3640 g só: 3.1120 g kalcium: 62.5170 mg fehérje (össz): 40.0660 g</p>	<p>energia (Joule): 5163.4750 kJ energia (kalória): 1233.2770 kcal zsír: 43.0810 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 170.0120 g cukor: 36.3800 g só: 3.4800 g kalcium: 21.6650 mg fehérje (össz): 35.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4568.8830 kJ energia (kalória): 1091.2600 kcal zsír: 26.9680 g zsírsav: 11.0830 g szénhidrát: 157.8090 g cukor: 33.4230 g só: 4.0080 g kalcium: 271.0310 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 37.3490 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5776.7690 kJ energia (kalória): 1379.7590 kcal zsír: 47.1900 g zsírsav: 22.4560 g szénhidrát: 195.5270 g cukor: 75.0660 g só: 7.2720 g kalcium: 751.9020 mg telített zsírsav: 0.6600 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 39.5150 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.8280 kJ energia (kalória): 1301.6680 kcal zsír: 50.2460 g zsírsav: 13.8040 g szénhidrát: 137.1670 g cukor: 12.1560 g só: 3.7800 g kalcium: 110.8070 mg koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 56.9360 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 (belértve 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	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 566.6860 kJ; energia (kalória): 135.3500 kcal; zsír: 7.0320 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 11.3710 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.2300 g; kalcium: 0.7250 mg; fehérje (össz): 6.0360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 689.9860 kJ; energia (kalória): 164.8000 kcal; zsír: 10.9320 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 10.9210 g; cukor: 0.4270 g; só: 1.0500 g; kalcium: 0.7250 mg; fehérje (össz): 5.4960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 962.8770 kJ; energia (kalória): 229.9790 kcal; zsír: 6.5060 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 35.1560 g; cukor: 10.0000 g; só: 0.9340 g; kalcium: 240.1200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.5230 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 885.5860 kJ; energia (kalória): 211.5190 kcal; zsír: 13.0320 g; szénhidrát: 11.7910 g; cukor: 0.2770 g; só: 3.3900 g; kalcium: 0.7250 mg; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 9.8960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. Házi húskrém vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1353.4360 kJ; energia (kalória): 323.2620 kcal; zsír: 23.1390 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 10.8710 g; cukor: 0.3050 g; só: 0.7280 g; kalcium: 4.8050 mg; fehérje (össz): 6.1270 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves diab. F {1!, 3!, 9!} csemegeuborka Brassói aprópecsenye diab. P <p>energia (Joule): 1715.6250 kJ; energia (kalória): 409.7700 kcal; zsír: 15.5800 g; zsírsav: 10.9480 g; szénhidrát: 36.9090 g; cukor: 0.5240 g; só: 0.5590 g; kalcium: 31.7580 mg; fehérje (össz): 12.5920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelttészta leves diab. ó {1!, 3!} Köményes karaj szelet diab. ó Párolt rizs diab. ó meggy befőtt diabos <p>energia (Joule): 1385.5500 kJ; energia (kalória): 330.9340 kcal; zsír: 16.7250 g; zsírsav: 11.5620 g; szénhidrát: 33.5860 g; cukor: 5.5960 g; só: 0.6800 g; kalcium: 6.6300 mg; fehérje (össz): 11.0180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves diab. {1!, 3!, 9!} Tavaszi sertés kocka Diab. Galuska diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2657.2030 kJ; energia (kalória): 634.6630 kcal; zsír: 32.5830 g; zsírsav: 22.5850 g; szénhidrát: 30.8420 g; cukor: 3.0070 g; só: 1.5630 g; kalcium: 20.8200 mg; fehérje (össz): 19.6450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt diab. ó {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1488.7470 kJ; energia (kalória): 355.5820 kcal; zsír: 19.1190 g; zsírsav: 13.5890 g; szénhidrát: 34.2170 g; cukor: 5.2190 g; só: 0.7170 g; kalcium: 1.5220 mg; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 11.8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves diab. ó {1!, 9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet diab. P {1!} Főtt burgonya diab. P <p>energia (Joule): 1783.1490 kJ; energia (kalória): 425.8990 kcal; zsír: 17.0500 g; zsírsav: 10.4260 g; szénhidrát: 38.6030 g; cukor: 0.6260 g; só: 1.0510 g; kalcium: 49.7700 mg; koleszterin: 294.0000 mg; fehérje (össz): 26.1190 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 260.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2060 g; szénhidrát: 10.6360 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 280.0370 kJ; energia (kalória): 66.8850 kcal; zsír: 1.2460 g; szénhidrát: 11.3160 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 2.2230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 260.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2060 g; szénhidrát: 10.6360 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 601.2370 kJ; energia (kalória): 143.6020 kcal; zsír: 7.1760 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 12.0160 g; cukor: 0.1500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.9030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 280.0370 kJ; energia (kalória): 66.8850 kcal; zsír: 1.2460 g; szénhidrát: 11.3160 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 2.2230 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2542.7480 kJ energia (kalória): 607.3240 kcal zsír: 23.8180 g zsírsav: 16.8880 g szénhidrát: 58.9160 g cukor: 0.8010 g só: 2.1890 g kalcium: 32.6030 mg fehérje (össz): 20.4510 g</p>	<p>energia (Joule): 2355.5730 kJ energia (kalória): 562.6190 kcal zsír: 28.9030 g zsírsav: 15.8670 g szénhidrát: 55.8230 g cukor: 6.0230 g só: 2.1300 g kalcium: 13.4750 mg fehérje (össz): 18.7370 g</p>	<p>energia (Joule): 3880.5170 kJ energia (kalória): 926.8460 kcal zsír: 40.2950 g zsírsav: 24.5020 g szénhidrát: 76.6340 g cukor: 13.0070 g só: 2.8970 g kalcium: 261.0600 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 27.9910 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2975.5700 kJ energia (kalória): 710.7030 kcal zsír: 39.3270 g zsírsav: 19.2590 g szénhidrát: 58.0240 g cukor: 5.4960 g só: 5.2570 g kalcium: 2.3670 mg koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 28.6080 g</p>	<p>energia (Joule): 3416.6220 kJ energia (kalória): 816.0460 kcal zsír: 41.4350 g zsírsav: 10.4280 g szénhidrát: 60.7900 g cukor: 0.9310 g só: 2.1790 g kalcium: 60.6950 mg koleszterin: 294.0000 mg fehérje (össz): 34.4690 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 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>Shakács</p>	<p>Élelmezésvezető</p>	



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ


Menü: **Gluténmentes Ó**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 1176.3820 kJ; energia (kalória): 280.9740 kcal; zsír: 6.8220 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 101.5320 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.8700 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.9190 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): 1299.6820 kJ; energia (kalória): 310.4240 kcal; zsír: 10.7220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.0820 g; cukor: 29.3320 g; só: 0.6900 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.3790 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): 1169.8530 kJ; energia (kalória): 279.4150 kcal; zsír: 6.2960 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 101.3410 g; cukor: 14.9290 g; só: 0.5740 g; kalcium: 240.7920 mg; telített zsírsav: 0.4370 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.4060 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): 1839.9620 kJ; energia (kalória): 439.4690 kcal; zsír: 15.1470 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 117.3070 g; cukor: 33.4080 g; só: 3.1820 g; kalcium: 180.7980 mg; telített zsírsav: 0.3370 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.1860 g; tejkalcium: 180.0000 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): 1754.9760 kJ; energia (kalória): 419.1690 kcal; zsír: 22.9250 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 88.9090 g; cukor: 16.9450 g; só: 0.3680 g; kalcium: 5.5490 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.9960 g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4052.0660 kJ; energia (kalória): 967.8190 kcal; zsír: 56.9210 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 87.6580 g; cukor: 1.6690 g; só: 0.5990 g; kalcium: 63.9900 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; fehérje (össz): 27.8690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm. {3!} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3214.0240 kJ; energia (kalória): 767.6580 kcal; zsír: 29.9760 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 103.9230 g; cukor: 12.6130 g; só: 1.2530 g; kalcium: 14.6760 mg; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 23.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves GM {9!} Tavaszi sertés kocka Gluténm. Galuska Gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 1719.8530 kJ; energia (kalória): 410.7810 kcal; zsír: 15.2230 g; zsírsav: 9.1570 g; szénhidrát: 87.8550 g; cukor: 7.6440 g; só: 1.5890 g; kalcium: 18.2400 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 13.1380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2337.5790 kJ; energia (kalória): 558.3220 kcal; zsír: 24.3990 g; zsírsav: 19.0140 g; szénhidrát: 71.4070 g; cukor: 14.1940 g; só: 0.6930 g; kalcium: 1.5720 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 10.6350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm. Tejm. {9!, 12!} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3142.1090 kJ; energia (kalória): 750.4810 kcal; zsír: 28.0550 g; zsírsav: 16.5280 g; szénhidrát: 85.8710 g; cukor: 1.8720 g; só: 2.1210 g; kalcium: 96.9000 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 43.7670 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): 744.6630 kJ; energia (kalória): 177.8600 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 92.8210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7060 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): 487.0130 kJ; energia (kalória): 116.3210 kcal; zsír: 1.0360 g; szénhidrát: 77.5010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 6.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.1060 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 - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 809.4130 kJ; energia (kalória): 193.3250 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 97.3310 g; cukor: 25.1790 g; só: 0.0400 g; kalcium: 10.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7810 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): 808.2130 kJ; energia (kalória): 193.0380 kcal; zsír: 6.9660 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 78.2010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.7860 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): 487.0130 kJ; energia (kalória): 116.3210 kcal; zsír: 1.0360 g; szénhidrát: 77.5010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 6.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.1060 g</p>
	<p>energia (Joule): 5973.1110 kJ energia (kalória): 1426.6530 kcal zsír: 64.7390 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 282.0110 g cukor: 35.7800 g só: 1.5090 g kalcium: 66.3230 mg telített zsírsav: 0.0890 g fehérje (össz): 35.4940 g</p>	<p>energia (Joule): 5000.7190 kJ energia (kalória): 1194.4030 kcal zsír: 41.7340 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 282.5060 g cukor: 46.8740 g só: 1.9830 g kalcium: 23.0090 mg telített zsírsav: 0.0790 g fehérje (össz): 31.2730 g</p>	<p>energia (Joule): 3699.1190 kJ energia (kalória): 883.5210 kcal zsír: 22.5150 g zsírsav: 11.0740 g szénhidrát: 286.5270 g cukor: 47.7520 g só: 2.2030 g kalcium: 269.8240 mg telített zsírsav: 0.5340 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 21.3250 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4985.7540 kJ energia (kalória): 1190.8290 kcal zsír: 46.5120 g zsírsav: 25.0550 g szénhidrát: 266.9150 g cukor: 52.5310 g só: 4.6650 g kalcium: 183.1620 mg telített zsírsav: 0.5180 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 27.6070 g tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5384.0960 kJ energia (kalória): 1285.9710 kcal zsír: 52.0160 g zsírsav: 16.5300 g szénhidrát: 252.2810 g cukor: 23.7460 g só: 2.5290 g kalcium: 109.2410 mg telített zsírsav: 0.0940 g koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 51.8690 g</p>
Eletteni értékek összesítve					
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Horváth Judit
Intézményvezető



[Signature]
Diétetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**


20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)


Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Kakaó TM 	<ul style="list-style-type: none"> Házi húskrém Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - gyümölcs tea 		
Tízórai	<p>energia (Joule): 1176.3820 kJ; energia (kalória): 280.9740 kcal; zsír: 6.8220 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 101.5320 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.8700 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.9190 g</p>	<p>energia (Joule): 1299.6820 kJ; energia (kalória): 310.4240 kcal; zsír: 10.7220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.0820 g; cukor: 29.3320 g; só: 0.6900 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.3790 g</p>	<p>energia (Joule): 1169.8530 kJ; energia (kalória): 279.4150 kcal; zsír: 6.2960 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 101.3410 g; cukor: 14.9290 g; só: 0.5740 g; kalcium: 240.7920 mg; telített zsírsav: 0.4370 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.4060 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 1839.9620 kJ; energia (kalória): 439.4690 kcal; zsír: 15.1470 g; zsírsav: 0.3710 g; szénhidrát: 117.3070 g; cukor: 33.4080 g; só: 3.1820 g; kalcium: 180.7980 mg; telített zsírsav: 0.3370 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.1860 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 1754.9760 kJ; energia (kalória): 419.1690 kcal; zsír: 22.9250 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 88.9090 g; cukor: 16.9450 g; só: 0.3680 g; kalcium: 5.5490 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.9960 g</p>		
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9} Brassói aprópecsenye csemegeuborka <p>energia (Joule): 4052.0660 kJ; energia (kalória): 967.8190 kcal; zsír: 56.9210 g; zsírsav: 46.3400 g; szénhidrát: 87.6580 g; cukor: 1.6690 g; só: 0.5990 g; kalcium: 63.9900 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; fehérje (össz): 27.8690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszeltésztales Gluténm. {3} Köményes karaj szelet Párolt rizs őszibarack befőtt <p>energia (Joule): 3214.0240 kJ; energia (kalória): 767.6580 kcal; zsír: 29.9760 g; zsírsav: 19.2140 g; szénhidrát: 103.9230 g; cukor: 12.6130 g; só: 1.2530 g; kalcium: 14.6760 mg; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 23.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves GM {9} Tavaszi sertés kocka Galuska Gluténm. {3} <p>energia (Joule): 1573.3770 kJ; energia (kalória): 375.7950 kcal; zsír: 16.8880 g; zsírsav: 9.1570 g; szénhidrát: 87.9600 g; cukor: 7.6440 g; só: 1.6380 g; kalcium: 20.7910 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 17.8640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykaraguleves {9} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2337.5790 kJ; energia (kalória): 558.3220 kcal; zsír: 24.3990 g; zsírsav: 19.0140 g; szénhidrát: 71.4070 g; cukor: 14.1940 g; só: 0.6930 g; kalcium: 1.5720 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 10.6350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9}, {12} vegyes vágott savanyúság Budapest szelet GM. Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3142.1090 kJ; energia (kalória): 750.4810 kcal; zsír: 28.0550 g; zsírsav: 16.5280 g; szénhidrát: 85.8710 g; cukor: 1.8720 g; só: 2.1210 g; kalcium: 96.9000 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; koleszterin: 441.0000 mg; fehérje (össz): 43.7670 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): 744.6630 kJ; energia (kalória): 177.8600 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 92.8210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7060 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): 487.0130 kJ; energia (kalória): 116.3210 kcal; zsír: 1.0360 g; szénhidrát: 77.5010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 6.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.1060 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): 809.4130 kJ; energia (kalória): 193.3250 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 97.3310 g; cukor: 25.1790 g; só: 0.0400 g; kalcium: 10.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7810 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): 808.2130 kJ; energia (kalória): 193.0380 kcal; zsír: 6.9660 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 78.2010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.7860 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): 487.0130 kJ; energia (kalória): 116.3210 kcal; zsír: 1.0360 g; szénhidrát: 77.5010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 6.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.1060 g</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5973.1110 kJ energia (kalória): 1426.6530 kcal zsír: 64.7390 g zsírsav: 52.2800 g szénhidrát: 282.0110 g cukor: 35.7800 g só: 1.5090 g kalcium: 66.3230 mg telített zsírsav: 0.0890 g fehérje (össz): 35.4940 g</p>	<p>energia (Joule): 5000.7190 kJ energia (kalória): 1194.4030 kcal zsír: 41.7340 g zsírsav: 23.5190 g szénhidrát: 282.5060 g cukor: 46.8740 g só: 1.9830 g kalcium: 23.0090 mg telített zsírsav: 0.0790 g fehérje (össz): 31.2730 g</p>	<p>energia (Joule): 3552.6430 kJ energia (kalória): 848.5350 kcal zsír: 24.1800 g zsírsav: 11.0740 g szénhidrát: 286.6320 g cukor: 47.7520 g só: 2.2520 g kalcium: 272.3750 mg telített zsírsav: 0.5340 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 26.0510 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4985.7540 kJ energia (kalória): 1190.8290 kcal zsír: 46.5120 g zsírsav: 25.0550 g szénhidrát: 266.9150 g cukor: 52.5310 g só: 4.6650 g kalcium: 183.1620 mg telített zsírsav: 0.5180 g koleszterin: 65.7000 mg fehérje (össz): 27.6070 g tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5384.0980 kJ energia (kalória): 1285.9710 kcal zsír: 52.0160 g zsírsav: 16.5300 g szénhidrát: 252.2810 g cukor: 23.7460 g só: 2.5290 g kalcium: 109.2410 mg telített zsírsav: 0.0940 g koleszterin: 441.0000 mg fehérje (össz): 51.8690 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 (belértve 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  Csillagfűt és a belőle készült termékek


Intézményvezető



14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek


Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető