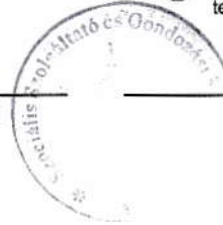




| Étkezés | Hétfő 2024.11.25. | Kedd 2024.11.26. | Szerda 2024.11.27. | Csütörtök 2024.11.28. | Péntek 2024.11.29. |
|------------------------------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {1!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1478.9950 kJ; energia (kalória): 353.2520 kcal; zsír: 12.2890 g; szénhidrát: 43.7530 g; cukor: 0.4390 g; só: 4.0800 g; kalcium: 1.1480 mg; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 14.1520 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1326.6950 kJ; energia (kalória): 316.8750 kcal; zsír: 9.9990 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 42.8430 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.3850 g; kalcium: 1.1480 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 12.1720 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1383.3950 kJ; energia (kalória): 330.4180 kcal; zsír: 12.1890 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 42.9030 g; cukor: 0.5890 g; só: 2.2200 g; kalcium: 1.1480 mg; fehérje (össz): 11.0020 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Halkrém Diab. {4!, 7!, 10!, 12!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1337.6710 kJ; energia (kalória): 319.4970 kcal; zsír: 9.2740 g; zsírsav: 7.7990 g; szénhidrát: 43.9610 g; cukor: 0.4770 g; só: 1.7920 g; kalcium: 1.1480 mg; fehérje (össz): 10.7460 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1158.2920 kJ; energia (kalória): 276.6530 kcal; zsír: 5.1790 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 42.8750 g; cukor: 0.4390 g; só: 1.9040 g; kalcium: 1.2680 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 11.9050 g</p> |
| Ébéd | <ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves diab. P {1!, 3!} Burgonyás pogácsa diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2094.2150 kJ; energia (kalória): 500.1950 kcal; zsír: 15.8460 g; zsírsav: 4.9120 g; szénhidrát: 52.1260 g; cukor: 1.4500 g; só: 0.4680 g; kalcium: 39.9850 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; fehérje (össz): 15.6560 g; tejkalcium: 9.1200 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves diab. P {1!, 3!, 9!} Parajfőzelék diab. F {1!} Főtt tojás diab. F {3!} Főtt burgonya diab. F <p>energia (Joule): 2084.6500 kJ; energia (kalória): 497.9090 kcal; zsír: 22.4090 g; zsírsav: 17.7840 g; szénhidrát: 54.6730 g; cukor: 4.9530 g; só: 0.7190 g; kalcium: 173.7250 mg; telített zsírsav: 0.0380 g; fehérje (össz): 11.7600 g; tejkalcium: 22.8000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves diab. P Vagdalt diab. ó {1!, 3!} Párolt rizs diab. P ecetes cékla <p>energia (Joule): 2477.3920 kJ; energia (kalória): 591.7140 kcal; zsír: 21.8950 g; zsírsav: 15.8380 g; szénhidrát: 63.0340 g; cukor: 4.7710 g; só: 0.8060 g; kalcium: 10.4750 mg; fehérje (össz): 14.9030 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Zelleres burgonyaleves diab. P {1!, 3!, 9!, 12!} Bolognai makaróni diab. ó {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2381.5780 kJ; energia (kalória): 568.8300 kcal; zsír: 22.7180 g; zsírsav: 15.6450 g; szénhidrát: 57.0960 g; cukor: 3.7820 g; só: 1.0350 g; kalcium: 16.6130 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; fehérje (össz): 18.2420 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves diab. ó {1!, 3!, 12!} vegyes vágott savanyúság Vasi peccsenye diab. ó {1!, 7!} Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 3110.3990 kJ; energia (kalória): 742.9060 kcal; zsír: 28.8600 g; zsírsav: 18.0800 g; szénhidrát: 66.9610 g; cukor: 3.3810 g; só: 0.7450 g; kalcium: 57.3230 mg; fehérje (össz): 29.9610 g; tejkalcium: 8.6640 mg</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1338.0200 kJ; energia (kalória): 319.5810 kcal; zsír: 10.9040 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 42.6260 g; só: 2.8200 g; fehérje (össz): 11.3900 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 958.9770 kJ; energia (kalória): 229.0480 kcal; zsír: 2.4740 g; szénhidrát: 42.8780 g; só: 1.5700 g; kalcium: 3.1200 mg; fehérje (össz): 7.4830 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 949.1770 kJ; energia (kalória): 228.7070 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 42.5380 g; só: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2830 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> zala felvágott vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 1258.6000 kJ; energia (kalória): 300.6110 kcal; zsír: 7.6540 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 44.3760 g; cukor: 1.6600 g; só: 2.3100 g; fehérje (össz): 12.2000 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 949.1770 kJ; energia (kalória): 228.7070 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 42.5380 g; só: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2830 g</p> |
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 4911.2300 kJ energia (kalória): 1173.0280 kcal zsír: 39.0390 g zsírsav: 13.0870 g szénhidrát: 138.5050 g cukor: 1.8890 g só: 7.3480 g kalcium: 41.1330 mg telített zsírsav: 0.0150 g koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 41.1980 g tejkalcium: 9.1200 mg</p> | <p>energia (Joule): 4370.3220 kJ energia (kalória): 1043.8320 kcal zsír: 34.8820 g zsírsav: 25.2690 g szénhidrát: 140.3940 g cukor: 5.3920 g só: 4.6740 g kalcium: 177.9930 mg telített zsírsav: 0.0380 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.4150 g tejkalcium: 22.8000 mg</p> | <p>energia (Joule): 4809.9640 kJ energia (kalória): 1148.8390 kcal zsír: 36.5380 g zsírsav: 20.1430 g szénhidrát: 148.4750 g cukor: 5.3600 g só: 4.5960 g kalcium: 11.7430 mg fehérje (össz): 33.1880 g</p> | <p>energia (Joule): 4977.8490 kJ energia (kalória): 1188.9380 kcal zsír: 39.6460 g zsírsav: 29.1140 g szénhidrát: 145.4330 g cukor: 5.9190 g só: 5.1370 g kalcium: 17.7610 mg telített zsírsav: 0.0300 g fehérje (össz): 41.1880 g</p> | <p>energia (Joule): 5217.8680 kJ energia (kalória): 1246.2660 kcal zsír: 36.4930 g zsírsav: 19.9970 g szénhidrát: 152.3740 g cukor: 3.8200 g só: 4.2190 g kalcium: 58.7110 mg koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 49.1490 g tejkalcium: 8.6640 mg</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

Élelmézésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojás-rozsliszt-mustár-fokhagyma**

48. hét (2024-11-25 - 2024-12-01)

Étlap

Korosztály: **Középisikolás (15-18 év)**

| Étkezés | Hétfő 2024.11.25. | Kedd 2024.11.26. | Szerda 2024.11.27. | Csütörtök 2024.11.28. | Péntek 2024.11.29. |
|-------------|--|--|--|---|---|
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves tojásmentes {1!} Burgonyás pogácsa Tm-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 4370.1060 kJ; energia (kalória): 1043.7810 kcal; zsír: 43.2800 g; zsírsav: 8.8390 g; szénhidrát: 114.9340 g; cukor: 4.9780 g; só: 0.5880 g; kalcium: 55.6300 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 22.0480 g; tejkalcium: 11.4000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Parajfőzelék TM. {1!} Párolt hús Főtt burgonya vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4253.6920 kJ; energia (kalória): 1015.9770 kcal; zsír: 35.2240 g; zsírsav: 10.5420 g; szénhidrát: 132.0490 g; cukor: 15.2470 g; só: 3.4910 g; kalcium: 383.7700 mg; telített zsírsav: 0.3800 g; fehérje (össz): 37.1790 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves gy. Tm Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs ecetes cékla <p>energia (Joule): 4845.5170 kJ; energia (kalória): 1157.3330 kcal; zsír: 40.6270 g; zsírsav: 30.0710 g; szénhidrát: 163.2630 g; cukor: 27.2920 g; só: 1.9120 g; kalcium: 19.9240 mg; telített zsírsav: 0.0360 g; fehérje (össz): 29.4290 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Zelleres burgonyaleves TM {1!} Húsos makaróni Gluténm. <p>energia (Joule): 4857.8010 kJ; energia (kalória): 1160.2660 kcal; zsír: 30.1180 g; zsírsav: 17.3730 g; szénhidrát: 143.8500 g; cukor: 1.7450 g; só: 2.6270 g; kalcium: 70.5850 mg; fehérje (össz): 40.9020 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves tojásmentes {12!} Köményes karaj szelet vegyes vágott savanyúság Párolt rizs <p>energia (Joule): 4336.9920 kJ; energia (kalória): 1035.8730 kcal; zsír: 47.3010 g; zsírsav: 30.2100 g; szénhidrát: 113.6970 g; cukor: 3.0660 g; só: 2.4370 g; kalcium: 84.6470 mg; telített zsírsav: 0.0040 g; fehérje (össz): 38.1710 g</p> |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|--|
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 4370.1060 kJ energia (kalória): 1043.7810 kcal zsír: 43.2800 g zsírsav: 8.8390 g szénhidrát: 114.9340 g cukor: 4.9780 g só: 0.5880 g kalcium: 55.6300 mg telített zsírsav: 0.0190 g fehérje (össz): 22.0480 g tejkalcium: 11.4000 mg</p> | <p>energia (Joule): 4253.6920 kJ energia (kalória): 1015.9770 kcal zsír: 35.2240 g zsírsav: 10.5420 g szénhidrát: 132.0490 g cukor: 15.2470 g só: 3.4910 g kalcium: 383.7700 mg telített zsírsav: 0.3800 g fehérje (össz): 37.1790 g tejkalcium: 228.0000 mg</p> | <p>energia (Joule): 4845.5170 kJ energia (kalória): 1157.3330 kcal zsír: 40.6270 g zsírsav: 30.0710 g szénhidrát: 163.2630 g cukor: 27.2920 g só: 1.9120 g kalcium: 19.9240 mg telített zsírsav: 0.0360 g fehérje (össz): 29.4290 g</p> | <p>energia (Joule): 4857.8010 kJ energia (kalória): 1160.2660 kcal zsír: 30.1180 g zsírsav: 17.3730 g szénhidrát: 143.8500 g cukor: 1.7450 g só: 2.6270 g kalcium: 70.5850 mg fehérje (össz): 40.9020 g</p> | <p>energia (Joule): 4336.9920 kJ energia (kalória): 1035.8730 kcal zsír: 47.3010 g zsírsav: 30.2100 g szénhidrát: 113.6970 g cukor: 3.0660 g só: 2.4370 g kalcium: 84.6470 mg telített zsírsav: 0.0040 g fehérje (össz): 38.1710 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 | 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

Élelmezésvezető



| Étkezés | Hétfő 2024.11.25. | Kedd 2024.11.26. | Szerda 2024.11.27. | Csütörtök 2024.11.28. | Péntek 2024.11.29. |
|---------|--|--|---|---|---|
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Gulyásleves GM {3!} Burgonyás pogácsa gluténmentes {3!} <p>energia (Joule): 4695.9890 kJ; energia (kalória): 1121.6170 kcal; zsír: 68.9500 g; zsírsav: 10.6440 g; szénhidrát: 124.1030 g; cukor: 9.1230 g; só: 0.6070 g; kalcium: 65.6800 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 20.4250 g; tejkalcium: 11.4000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9! 12!} Parajfőzelék TM.-gluténm. Főtt tojás {3!} Főtt burgonya Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3345.8520 kJ; energia (kalória): 799.1430 kcal; zsír: 34.3420 g; zsírsav: 17.6210 g; szénhidrát: 199.6390 g; cukor: 16.1350 g; só: 2.4040 g; kalcium: 168.3590 mg; telített zsírsav: 0.0740 g; fehérje (össz): 26.2890 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves gy. Tm Vagdalt GM {3!} Párolt rizs ecetes cékla <p>energia (Joule): 5130.3880 kJ; energia (kalória): 1225.3730 kcal; zsír: 40.9540 g; zsírsav: 30.7660 g; szénhidrát: 151.0190 g; cukor: 27.3370 g; só: 2.5240 g; kalcium: 19.1470 mg; telített zsírsav: 0.0360 g; fehérje (össz): 26.4880 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Zelleres burgonyaleves Tej-gluténm. {9!} Bolognai makaróni Tm-Gm <p>energia (Joule): 4700.3500 kJ; energia (kalória): 1122.6590 kcal; zsír: 23.8730 g; zsírsav: 13.0410 g; szénhidrát: 158.8830 g; cukor: 11.7660 g; só: 3.5500 g; kalcium: 49.8750 mg; telített zsírsav: 0.3840 g; fehérje (össz): 30.2460 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Karalábéleves GM {12!} vegyes vágott savanyúság Vasi peccsnye Gm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 4927.3170 kJ; energia (kalória): 1176.8690 kcal; zsír: 50.1420 g; zsírsav: 34.4740 g; szénhidrát: 159.2140 g; cukor: 9.7420 g; só: 2.0390 g; kalcium: 141.6450 mg; telített zsírsav: 0.1350 g; fehérje (össz): 40.0670 g; tejkalcium: 57.0000 mg</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 4695.9890 kJ energia (kalória): 1121.6170 kcal zsír: 68.9500 g zsírsav: 10.6440 g szénhidrát: 124.1030 g cukor: 9.1230 g só: 0.6070 g kalcium: 65.6800 mg telített zsírsav: 0.0500 g fehérje (össz): 20.4250 g tejkalcium: 11.4000 mg</p> | <p>energia (Joule): 3345.8520 kJ energia (kalória): 799.1430 kcal zsír: 34.3420 g zsírsav: 17.6210 g szénhidrát: 199.6390 g cukor: 16.1350 g só: 2.4040 g kalcium: 168.3590 mg telített zsírsav: 0.0740 g fehérje (össz): 26.2890 g</p> | <p>energia (Joule): 5130.3880 kJ energia (kalória): 1225.3730 kcal zsír: 40.9540 g zsírsav: 30.7660 g szénhidrát: 151.0190 g cukor: 27.3370 g só: 2.5240 g kalcium: 19.1470 mg telített zsírsav: 0.0360 g fehérje (össz): 26.4880 g</p> | <p>energia (Joule): 4700.3500 kJ energia (kalória): 1122.6590 kcal zsír: 23.8730 g zsírsav: 13.0410 g szénhidrát: 158.8830 g cukor: 11.7660 g só: 3.5500 g kalcium: 49.8750 mg telített zsírsav: 0.3840 g fehérje (össz): 30.2460 g</p> | <p>energia (Joule): 4927.3170 kJ energia (kalória): 1176.8690 kcal zsír: 50.1420 g zsírsav: 34.4740 g szénhidrát: 159.2140 g cukor: 9.7420 g só: 2.0390 g kalcium: 141.6450 mg telített zsírsav: 0.1350 g fehérje (össz): 40.0670 g tejkalcium: 57.0000 mg</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

Élelmezésvezető