



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1301.9100 kJ; energia (kalória): 310,9560 kcal; zsír: 13,0900 g; szénhidrát: 37,5070 g; cukor: 15,9640 g; só: 0,7800 g; kalcium: 1,1620 mg; fehérje (össz): 10,6960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1222,6340 kJ; energia (kalória): 292,0690 kcal; zsír: 3,5900 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 84,2190 g; cukor: 92,3960 g; só: 1,1140 g; kalcium: 7,1880 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 8,8420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1354,7940 kJ; energia (kalória): 323,8990 kcal; zsír: 7,4630 g; szénhidrát: 54,3790 g; cukor: 32,3380 g; só: 2,3800 g; kalcium: 1,1980 mg; koleszterin: 21,8000 mg; fehérje (össz): 7,8920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1212,6100 kJ; energia (kalória): 289,6030 kcal; zsír: 12,1360 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 37,4670 g; cukor: 16,1340 g; só: 1,4600 g; kalcium: 1,1820 mg; fehérje (össz): 7,3290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1398,8170 kJ; energia (kalória): 334,0300 kcal; zsír: 10,3280 g; szénhidrát: 51,4300 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,6480 g; kalcium: 300,1200 mg; telített zsírsav: 0,5000 g; fehérje (össz): 7,4930 g; tej-kalcium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1402,4940 kJ; energia (kalória): 334,9800 kcal; zsír: 8,1650 g; zsírsav: 7,4960 g; szénhidrát: 33,5090 g; cukor: 32,3390 g; só: 1,6090 g; kalcium: 1,1580 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 8,8120 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 5176,8140 kJ; energia (kalória): 1236,4610 kcal; zsír: 40,9650 g; zsírsav: 12,3300 g; szénhidrát: 179,0140 g; cukor: 13,8280 g; só: 0,9520 g; kalcium: 6,8720 mg; fehérje (össz): 33,8460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4196,1150 kJ; energia (kalória): 991,4460 kcal; zsír: 62,8950 g; zsírsav: 15,6820 g; szénhidrát: 75,3960 g; cukor: 6,4000 g; só: 5,2960 g; kalcium: 166,2680 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,6000 g; tej-kalcium: 96,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Orsó tészta {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2591,5080 kJ; energia (kalória): 616,5840 kcal; zsír: 22,3190 g; zsírsav: 7,3040 g; szénhidrát: 78,1480 g; cukor: 3,3640 g; só: 2,0040 g; kalcium: 21,6000 mg; fehérje (össz): 30,0150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves gy. {1!, 3!} Darás metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 4018,0140 kJ; energia (kalória): 959,6860 kcal; zsír: 27,6440 g; zsírsav: 21,9030 g; szénhidrát: 151,6720 g; cukor: 22,7010 g; só: 0,6050 g; kalcium: 0,7760 mg; koleszterin: 156,8000 mg; fehérje (össz): 10,4020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt {1!, 3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4234,9220 kJ; energia (kalória): 1011,4930 kcal; zsír: 42,0120 g; zsírsav: 31,6190 g; szénhidrát: 119,2770 g; cukor: 3,6090 g; só: 3,2800 g; kalcium: 22,1200 mg; fehérje (össz): 34,7520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4520,1280 kJ; energia (kalória): 1079,6150 kcal; zsír: 41,1090 g; zsírsav: 26,0450 g; szénhidrát: 122,2850 g; cukor: 4,6910 g; só: 1,6440 g; kalcium: 21,6000 mg; fehérje (össz): 50,7790 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735,1000 kJ; energia (kalória): 175,8600 kcal; zsír: 6,2620 g; szénhidrát: 21,3280 g; só: 1,3890 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 833,0170 kJ; energia (kalória): 198,7240 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 41,7900 g; cukor: 20,2500 g; só: 0,7900 g; kalcium: 16,1800 mg; fehérje (össz): 3,7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,6170 kJ; energia (kalória): 125,0940 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} illahagyma <p>energia (Joule): 599,8270 kJ; energia (kalória): 142,2140 kcal; zsír: 7,6200 g; zsírsav: 5,6700 g; szénhidrát: 24,7700 g; cukor: 3,3200 g; só: 1,5400 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 8,8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 787,2670 kJ; energia (kalória): 188,2650 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 37,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 8,8480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 526,5170 kJ; energia (kalória): 126,0940 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0480 g</p>	

Életeti értékek összesítve	1	2	3	4	5
energia (Joule): 7213.8840 kJ energia (kalória): 1723.0070 kcal zsír: 60.2850 g zsírsav: 12.3300 g szénhidrát: 237.9010 g cukor: 29.8120 g só: 3.1300 g kalcium: 10.0540 mg fehérje (össz): 51.6820 g	energia (Joule): 6163.9660 kJ energia (kalória): 1472.2390 kcal zsír: 68.1700 g zsírsav: 17.5990 g szénhidrát: 171.3950 g cukor: 58.9880 g só: 7.2000 g kalcium: 183.5460 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 34.9600 g tej-kalcium: 96.0000 mg	energia (Joule): 4459.9190 kJ energia (kalória): 1065.2360 kcal zsír: 31.3940 g zsírsav: 7.3040 g szénhidrát: 154.9970 g cukor: 35.7220 g só: 5.0740 g kalcium: 22.8780 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 42.0500 g	energia (Joule): 6093.9010 kJ energia (kalória): 1455.5030 kcal zsír: 47.4140 g zsírsav: 31.8780 g szénhidrát: 213.8490 g cukor: 42.1550 g só: 3.5950 g kalcium: 2.0780 mg koleszterin: 156.8000 mg fehérje (össz): 26.5310 g	energia (Joule): 6400.7060 kJ energia (kalória): 1528.7820 kcal zsír: 53.9660 g zsírsav: 31.6190 g szénhidrát: 208.3770 g cukor: 16.3080 g só: 5.7180 g kalcium: 322.3600 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 45.8580 g tej-kalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 6446.2390 kJ energia (kalória): 1539.6590 kcal zsír: 51.8940 g zsírsav: 34.4300 g szénhidrát: 198.2640 g cukor: 37.0290 g só: 4.0390 g kalcium: 22.8780 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 63.3300 g

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

Jelölty: J111111

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élelmészvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szállami mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1301,9100 kJ; energia (kalória): 310,0650 kcal; zsír: 12,0350 g; szénhidrát: 27,5570 g; cukor: 15,9940 g; só: 0,7800 g; kalcium: 1,1620 mg; fehérje (össz): 10,5380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1263,6510 kJ; energia (kalória): 299,4390 kcal; zsír: 4,3630 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 54,2210 g; cukor: 32,3060 g; só: 1,1240 g; kalcium: 7,2780 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,6450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1354,7940 kJ; energia (kalória): 323,6980 kcal; zsír: 7,4530 g; szénhidrát: 54,3290 g; cukor: 32,3390 g; só: 2,2000 g; kalcium: 1,1080 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1212,5100 kJ; energia (kalória): 289,6030 kcal; zsír: 12,1350 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 37,4670 g; cukor: 16,1540 g; só: 1,4500 g; kalcium: 1,1620 mg; fehérje (össz): 7,3260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1366,6170 kJ; energia (kalória): 334,0300 kcal; zsír: 10,3320 g; szénhidrát: 51,8500 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,8480 g; kalcium: 300,1200 mg; telített zsírsav: 0,5000 g; fehérje (össz): 7,4630 g; tejkalcium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1402,4640 kJ; energia (kalória): 334,9800 kcal; zsír: 9,1630 g; zsírsav: 7,4860 g; szénhidrát: 53,5090 g; cukor: 32,3990 g; só: 1,6090 g; kalcium: 1,1580 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 8,8120 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 5176,8140 kJ; energia (kalória): 1236,4610 kcal; zsír: 40,9550 g; zsírsav: 12,3300 g; szénhidrát: 179,0160 g; cukor: 13,8280 g; só: 0,9520 g; kalcium: 8,6720 mg; fehérje (össz): 33,6460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3947,9900 kJ; energia (kalória): 942,9600 kcal; zsír: 61,4470 g; zsírsav: 14,5710 g; szénhidrát: 71,2750 g; cukor: 6,3290 g; só: 5,4540 g; kalcium: 162,1880 mg; telített zsírsav: 0,1600 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 20,4540 g; tejkalcium: 96,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tésztas Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2569,3960 kJ; energia (kalória): 613,6900 kcal; zsír: 19,8530 g; zsírsav: 9,4740 g; szénhidrát: 80,5580 g; cukor: 4,1620 g; só: 1,5990 g; kalcium: 22,1440 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; fehérje (össz): 24,3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2957,9020 kJ; energia (kalória): 706,4810 kcal; zsír: 22,2520 g; zsírsav: 18,1440 g; szénhidrát: 107,7680 g; cukor: 17,9150 g; só: 1,1550 g; kalcium: 4,0160 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; koleszterin: 196,0000 mg; fehérje (össz): 15,2140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4320,9440 kJ; energia (kalória): 1032,0390 kcal; zsír: 44,4940 g; zsírsav: 34,3100 g; szénhidrát: 120,7470 g; cukor: 4,2740 g; só: 3,3030 g; kalcium: 18,5600 mg; fehérje (össz): 32,6700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4326,3370 kJ; energia (kalória): 1033,3300 kcal; zsír: 40,9360 g; zsírsav: 26,9050 g; szénhidrát: 113,0310 g; cukor: 2,9030 g; só: 2,1160 g; kalcium: 12,6320 mg; fehérje (össz): 49,4600 g</p>	
Uzsonpa	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 736,1690 kJ; energia (kalória): 176,5900 kcal; zsír: 6,3920 g; szénhidrát: 21,3980 g; só: 1,3680 g; kalcium: 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 632,5170 kJ; energia (kalória): 150,7290 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 41,7800 g; cukor: 20,2900 g; só: 0,7300 g; kalcium: 10,1890 mg; fehérje (össz): 4,7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,6170 kJ; energia (kalória): 125,0540 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7300 g; kalcium: 0,1320 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 653,3770 kJ; energia (kalória): 256,2140 kcal; zsír: 7,8300 g; zsírsav: 0,6700 g; szénhidrát: 24,9730 g; cukor: 3,3000 g; só: 1,5400 g; kalcium: 6,1260 mg; fehérje (össz): 6,8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 797,2670 kJ; energia (kalória): 193,2860 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 37,2700 g; só: 0,7300 g; kalcium: 0,1320 mg; fehérje (össz): 3,9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,6170 kJ; energia (kalória): 125,0540 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7300 g; kalcium: 0,1320 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7213.8840 kJ energia (kalória): 1723.0070 kcal zsír: 60.2850 g zsírsav: 12.3300 g szénhidrát: 237.9010 g cukor: 29.8120 g só: 3.1300 g kalcium: 10.0540 mg fehérje (össz): 51.6820 g</p>	<p>energia (Joule): 6033.6880 kJ energia (kalória): 1441.1230 kcal zsír: 67.4520 g zsírsav: 16.4980 g szénhidrát: 167.2760 g cukor: 58.9160 g só: 7.3680 g kalcium: 179.5860 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.8170 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4447.8070 kJ energia (kalória): 1062.3420 kcal zsír: 28.9280 g zsírsav: 9.4740 g szénhidrát: 157.4070 g cukor: 36.5000 g só: 4.6680 g kalcium: 23.4220 mg telített zsírsav: 0.1920 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 36.3850 g</p>	<p>energia (Joule): 5033.7890 kJ energia (kalória): 1202.2980 kcal zsír: 42.0220 g zsírsav: 28.1190 g szénhidrát: 169.9450 g cukor: 37.3690 g só: 4.1450 g kalcium: 5.3180 mg telített zsírsav: 0.1920 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 31.3430 g</p>	<p>energia (Joule): 6486.7280 kJ energia (kalória): 1549.3280 kcal zsír: 56.4480 g zsírsav: 34.3100 g szénhidrát: 209.8470 g cukor: 16.7740 g só: 5.7410 g kalcium: 318.8000 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 43.9760 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6252.4480 kJ energia (kalória): 1493.3740 kcal zsír: 51.7210 g zsírsav: 34.3900 g szénhidrát: 189.0100 g cukor: 35.1410 g só: 4.5110 g kalcium: 13.9100 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 62.0350 g</p>	
------------------------------------	--	---	--	---	--	--	--

- | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákkéfék 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 | | |

Jurkóczy János

Intézményvezető



Dr. ...

Dietetikus

Dr. ...

Szakács

Dr. ...

Előmerészvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemegye szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1301.9100 kJ; energia (kalória): 310.2680 kcal; zsír: 12.0380 g; szénhidrát: 37.9570 g; cukor: 15.9640 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.1801 mg; fehérje (össz): 10.5290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1253.6810 kJ; energia (kalória): 299.4390 kcal; zsír: 4.3830 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 54.2210 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.1240 g; kalcium: 7.2760 mg; kolezterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 9.6490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1354.7940 kJ; energia (kalória): 321.0980 kcal; zsír: 7.4530 g; szénhidrát: 54.3790 g; cukor: 32.3380 g; só: 2.2800 g; kalcium: 1.1580 mg; kolezterin: 21.9000 mg; fehérje (össz): 7.9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1212.5100 kJ; energia (kalória): 289.4630 kcal; zsír: 12.1360 g; zsírsav: 4.3080 g; szénhidrát: 37.4070 g; cukor: 16.1340 g; só: 1.4600 g; kalcium: 1.1520 mg; fehérje (össz): 7.3260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej <p>energia (Joule): 1386.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.8480 g; kalcium: 300.1500 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1402.4940 kJ; energia (kalória): 334.9800 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 7.4800 g; szénhidrát: 53.5080 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.6090 g; kalcium: 1.1580 mg; kolezterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6120 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9} Nudli {1} <p>energia (Joule): 5176.8140 kJ; energia (kalória): 1235.4610 kcal; zsír: 40.9550 g; zsírsav: 12.3300 g; szénhidrát: 179.9160 g; cukor: 13.8280 g; só: 0.9520 g; kalcium: 8.8720 mg; fehérje (össz): 33.5460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojás. {1}, {9}, {12} Zöldbabfőzelék TM {1} virslis vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 3947.6900 kJ; energia (kalória): 942.9600 kcal; zsír: 61.4470 g; zsírsav: 14.5710 g; szénhidrát: 71.2750 g; cukor: 6.3280 g; só: 5.4540 g; kalcium: 162.1880 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; kolezterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.4540 g; tejszalicium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9}, {12} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tésztába Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2569.3960 kJ; energia (kalória): 613.6900 kcal; zsír: 19.8530 g; zsírsav: 9.4740 g; szénhidrát: 80.5580 g; cukor: 4.1620 g; só: 1.5980 g; kalcium: 22.1440 mg; telített zsírsav: 0.1920 g; fehérje (össz): 24.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2957.9020 kJ; energia (kalória): 706.4810 kcal; zsír: 22.2520 g; zsírsav: 18.1440 g; kalcium: 107.7680 g; cukor: 17.9150 g; só: 1.1550 g; kolezterin: 196.0000 mg; fehérje (össz): 15.2140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9} Párolt mexikói zöldség {12} Vagdalt Tojásmentes {1} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4320.9440 kJ; energia (kalória): 1032.0300 kcal; zsír: 44.4940 g; zsírsav: 34.3100 g; szénhidrát: 120.7470 g; cukor: 4.2740 g; só: 3.3030 g; kalcium: 18.5600 mg; fehérje (össz): 32.8700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1} Sertés pörkölt vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 4326.3370 kJ; energia (kalória): 1033.3300 kcal; zsír: 40.9360 g; zsírsav: 28.9050 g; szénhidrát: 113.0310 g; cukor: 2.8030 g; só: 2.1160 g; kalcium: 12.6320 mg; fehérje (össz): 48.4800 g</p>	
Úszonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 736.1600 kJ; energia (kalória): 175.6000 kcal; zsír: 6.2020 g; szénhidrát: 21.3260 g; só: 1.3680 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 632.0180 kJ; energia (kalória): 156.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7900 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7600 g; kalcium: 10.5300 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 523.8170 kJ; energia (kalória): 128.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 32.4700 g; cukor: 0.3000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} illahagyma <p>energia (Joule): 951.9270 kJ; energia (kalória): 200.2140 kcal; zsír: 7.6350 g; zsírsav: 3.6700 g; szénhidrát: 24.7700 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 787.2670 kJ; energia (kalória): 183.2890 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.7600 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 523.8170 kJ; energia (kalória): 128.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 32.4700 g; cukor: 0.3000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

Életrai értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7213.8840 kJ energia (kalória): 1723.0070 kcal zsír: 60.2850 g zsírsav: 12.3300 g szénhidrát: 237.9010 g cukor: 29.8120 g só: 3.1300 g kalcium: 10.0540 mg fehérje (össz): 51.6820 g</p>	<p>energia (Joule): 6033.6880 kJ energia (kalória): 1441.1230 kcal zsír: 67.4520 g zsírsav: 16.4880 g szénhidrát: 167.2760 g cukor: 58.9160 g só: 7.3680 g kalcium: 179.5860 mg telített zsírsav: 0.1600 g kolezterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.8170 g tejszalicium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4447.8070 kJ energia (kalória): 1062.3420 kcal zsír: 28.9280 g zsírsav: 9.4740 g szénhidrát: 157.4070 g cukor: 36.5000 g só: 4.6680 g kalcium: 23.4220 mg telített zsírsav: 0.1920 g kolezterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 36.3850 g</p>	<p>energia (Joule): 5033.7890 kJ energia (kalória): 1202.2980 kcal zsír: 42.0220 g zsírsav: 28.1190 g szénhidrát: 169.9450 g cukor: 37.3690 g só: 4.1450 g kalcium: 5.3180 mg telített zsírsav: 0.1920 g kolezterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 31.3430 g</p>	<p>energia (Joule): 6486.7280 kJ energia (kalória): 1549.3280 kcal zsír: 56.4480 g zsírsav: 34.3100 g szénhidrát: 209.8470 g cukor: 16.7740 g só: 5.7410 g kalcium: 318.8000 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 43.9760 g tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6252.4480 kJ energia (kalória): 1493.3740 kcal zsír: 51.7210 g zsírsav: 34.3900 g szénhidrát: 189.0100 g cukor: 35.1410 g só: 4.5110 g kalcium: 13.9100 mg kolezterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 62.0350 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 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Miklós János

Intézményvezető 1



Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élmezésvezető

[Signature]



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1042,4010 kJ; energia (kalória): 248,9650 kcal; zsír: 13,0430 g; szénhidrát: 21,7530 g; cukor: 0,3700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 1,0880 mg; fehérje (össz): 10,8490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 887,1310 kJ; energia (kalória): 196,8970 kcal; zsír: 4,3430 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 21,8790 g; cukor: 0,3700 g; só: 1,1240 g; kalcium: 1,0980 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,2860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1117,6940 kJ; energia (kalória): 268,6910 kcal; zsír: 13,4630 g; szénhidrát: 22,4710 g; cukor: 0,3700 g; só: 3,7800 g; kalcium: 0,9800 mg; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 11,7420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 953,0910 kJ; energia (kalória): 227,0420 kcal; zsír: 12,1430 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 21,8000 g; cukor: 0,5200 g; só: 1,4600 g; kalcium: 1,0980 mg; fehérje (össz): 7,3450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 779,6910 kJ; energia (kalória): 186,5900 kcal; zsír: 7,1038 g; zsírsav: 2,6190 g; cukor: 0,3700 g; só: 1,3980 g; kalcium: 1,0880 mg; fehérje (össz): 7,3150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájas vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 886,5340 kJ; energia (kalória): 209,7200 kcal; zsír: 9,1630 g; zsírsav: 7,4850 g; szénhidrát: 21,0410 g; cukor: 0,3700 g; só: 1,8950 g; kalcium: 0,9880 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,6120 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Tavaszi sertéskocka diab. P {12!} Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 2564,3510 kJ; energia (kalória): 612,4850 kcal; zsír: 31,8840 g; zsírsav: 25,3680 g; szénhidrát: 46,9130 g; cukor: 2,5660 g; só: 0,3170 g; kalcium: 11,7520 mg; fehérje (össz): 13,4140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves diab. P {11, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék diab. P {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2007,2250 kJ; energia (kalória): 479,4170 kcal; zsír: 23,0090 g; zsírsav: 9,9650 g; szénhidrát: 49,4040 g; cukor: 1,8450 g; só: 3,6910 g; kalcium: 71,4890 mg; koleszterin: 36,0000 mg; fehérje (össz): 15,6800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves diab. P {11, 3!, 9!} Sertés pörkölt diab. P Orsó tészta diab. P {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 1710,5670 kJ; energia (kalória): 406,5630 kcal; zsír: 15,3860 g; zsírsav: 9,4200 g; szénhidrát: 36,3090 g; cukor: 1,0010 g; só: 0,4450 g; kalcium: 8,9280 mg; fehérje (össz): 14,3800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab. P {11, 3!, 12!} Darás metélt diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1430,1650 kJ; energia (kalória): 333,5310 kcal; zsír: 14,6440 g; zsírsav: 11,0520 g; szénhidrát: 45,8820 g; cukor: 0,7000 g; só: 0,5060 g; kalcium: 6,5600 mg; koleszterin: 39,2000 mg; fehérje (össz): 10,5700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves diab. P {1!, 3!} Párolt mexikói zöldség diab.ó Vagdalt diab. ó {1!, 3!} Párolt rizs diab. ó <p>energia (Joule): 2264,4370 kJ; energia (kalória): 545,6380 kcal; zsír: 21,0160 g; zsírsav: 15,7560 g; szénhidrát: 53,5160 g; cukor: 3,9400 g; só: 3,4640 g; kalcium: 8,9000 mg; fehérje (össz): 16,2670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Sárgaborsófőzelék diab. P {1!} Sertés pörkölt diab. P vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2326,4690 kJ; energia (kalória): 556,1480 kcal; zsír: 27,9490 g; zsírsav: 22,0660 g; szénhidrát: 43,3200 g; cukor: 2,8930 g; só: 1,2370 g; kalcium: 9,7120 mg; fehérje (össz): 17,1960 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 736,1600 kJ; energia (kalória): 175,6000 kcal; zsír: 6,2320 g; szénhidrát: 21,3280 g; só: 1,3980 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 460,0170 kJ; energia (kalória): 117,0390 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 21,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 623,6170 kJ; energia (kalória): 149,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 632,5200 kJ; energia (kalória): 150,8440 kcal; zsír: 6,8430 g; zsírsav: 5,6700 g; szénhidrát: 24,7980 g; cukor: 3,3200 g; só: 1,5300 g; fehérje (össz): 6,8000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 460,0170 kJ; energia (kalória): 117,0390 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 21,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,6170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4342,0020 kJ energia (kalória): 1037,0700 kcal zsír: 51,2190 g zsírsav: 25,3680 g szénhidrát: 89,9940 g cukor: 2,9360 g só: 2,4950 g kalcium: 12,8380 mg fehérje (össz): 31,2690 g	energia (Joule): 3194,3730 kJ energia (kalória): 762,9630 kcal zsír: 28,9740 g zsírsav: 10,8820 g szénhidrát: 92,2470 g cukor: 2,2150 g só: 5,6050 g kalcium: 72,6920 mg koleszterin: 57,0000 mg fehérje (össz): 27,5680 g	energia (Joule): 3352,0180 kJ energia (kalória): 800,6180 kcal zsír: 30,4610 g zsírsav: 9,4200 g szénhidrát: 81,2500 g cukor: 1,9710 g só: 5,0150 g kalcium: 10,0140 mg koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 30,1650 g	energia (Joule): 3265,7760 kJ energia (kalória): 780,0170 kcal zsír: 33,6290 g zsírsav: 21,0270 g szénhidrát: 92,2630 g cukor: 4,5400 g só: 3,4860 g kalcium: 7,6460 mg koleszterin: 39,2000 mg fehérje (össz): 26,7240 g	energia (Joule): 3551,1950 kJ energia (kalória): 848,1860 kcal zsír: 29,7410 g zsírsav: 15,7560 g szénhidrát: 96,3010 g cukor: 4,3100 g só: 5,6520 g kalcium: 10,1060 mg fehérje (össz): 27,2150 g	energia (Joule): 3717,6200 kJ energia (kalória): 887,9380 kcal zsír: 38,7340 g zsírsav: 29,5510 g szénhidrát: 87,3340 g cukor: 3,2630 g só: 3,6320 g kalcium: 10,7980 mg koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 29,7510 g	
------------------------------------	---	---	--	--	--	---	--

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 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 (beleértve 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 | |

Mihály János

Intézményvezető,



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Előismerésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 563.6700 kJ, energia (kalória): 234.9800 kcal, zsír: 12.5500 g, szénhidrát: 11.4000 g, cukor: 0.6300 g, só: 0,1030 g, kalcium: 1.1800 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 9,3120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt uborka Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 648.1150 kJ, energia (kalória): 154.7900 kcal, zsír: 4.1700 g, szénhidrát: 1.9170 g, cukor: 16,9400 g, só: 0,6300 g, só: 0,3670 g, kalcium: 4.1900 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, kolestrolin: 21,0000 mg, fehérje (össz): 7,1120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár (10!) Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1150,0100 kJ, energia (kalória): 276,8200 kcal, zsír: 16,2900 g, szénhidrát: 17,2200 g, cukor: 0,6300 g, só: 3,6250 g, kalcium: 1,0760 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, kolestrolin: 50,4000 mg, fehérje (össz): 11,6660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 894,2700 kJ, energia (kalória): 213,5600 kcal, zsír: 11,3600 g, szénhidrát: 4,3050 g, cukor: 16,3000 g, cukor: 0,6870 g, só: 0,8900 g, kalcium: 1,1800 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 6,0120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 717,6700 kJ, energia (kalória): 171,4600 kcal, zsír: 9,2900 g, szénhidrát: 16,3400 g, cukor: 0,6300 g, só: 0,8410 g, kalcium: 1,1600 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 5,0820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 806,7100 kJ, energia (kalória): 192,6600 kcal, zsír: 9,5700 g, szénhidrát: 7,4900 g, cukor: 16,2700 g, cukor: 0,5000 g, só: 0,8490 g, kalcium: 1,0760 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, kolestrolin: 67,2000 mg, fehérje (össz): 7,1700 g</p>	
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab-gm {9!, 12!} Tavaszi sertéskocka diab. A Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 2334,4440 kJ, energia (kalória): 557,5720 kcal, zsír: 21,0600 g, szénhidrát: 48,2960 g, cukor: 2,3360 g, só: 0,9090 g, kalcium: 13,6390 mg, fehérje (össz): 16,3020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves diab-gm {3!, 7!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gm-diab virslis Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt <p>energia (Joule): 1906,7020 kJ, energia (kalória): 455,4060 kcal, zsír: 25,3210 g, szénhidrát: 34,8090 g, cukor: 1,7430 g, só: 4,1020 g, kalcium: 35,0380 mg, telített zsírsav: 0,1700 g, kolestrolin: 50,4000 mg, fehérje (össz): 14,7600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves diab-gm {9!} Sertés pörkölt diab. ó Orsó tészta diab-gm csemegeuborka <p>energia (Joule): 1817,8600 kJ, energia (kalória): 434,1900 kcal, zsír: 16,1600 g, szénhidrát: 38,3160 g, cukor: 2,0000 g, só: 0,7360 g, kalcium: 13,3760 mg, telített zsírsav: 0,0900 g, fehérje (össz): 13,1360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab.-gm. {3!} Darás metélt diab-gm. <p>energia (Joule): 1121,6120 kJ, energia (kalória): 267,8920 kcal, zsír: 9,3720 g, szénhidrát: 36,3520 g, cukor: 1,1960 g, só: 0,7600 g, kalcium: 6,5600 mg, telített zsírsav: 0,0960 g, kolestrolin: 117,6000 mg, fehérje (össz): 7,8490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Diab-Gm Párolt mexikói zöldség diab. ó Vagdalt Gm-diab {3!} Párolt rizs diab. ó <p>energia (Joule): 2574,0560 kJ, energia (kalória): 614,6030 kcal, zsír: 21,9100 g, szénhidrát: 56,9430 g, cukor: 3,7510 g, só: 3,2460 g, kalcium: 14,5600 mg, telített zsírsav: 0,0030 g, fehérje (össz): 20,0740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab-gm {9!, 12!} Sárgaborsófőzelék diab.-gm. Sertés pörkölt diab P Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt <p>energia (Joule): 1940,2640 kJ, energia (kalória): 439,5390 kcal, zsír: 15,8620 g, szénhidrát: 38,8260 g, cukor: 2,0490 g, só: 0,4940 g, kalcium: 8,9910 mg, telített zsírsav: 0,1410 g, fehérje (össz): 16,0650 g</p>	
Utolsó	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt <p>energia (Joule): 678,3440 kJ, energia (kalória): 161,8410 kcal, zsír: 6,9200 g, szénhidrát: 16,0200 g, cukor: 0,1300 g, só: 0,5910 g, kalcium: 0,1110 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 4,8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt <p>energia (Joule): 431,2010 kJ, energia (kalória): 103,6600 kcal, zsír: 1,4350 g, szénhidrát: 16,0000 g, cukor: 0,1400 g, só: 0,0030 g, kalcium: 0,2320 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 2,3100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt tv paprika <p>energia (Joule): 768,9910 kJ, energia (kalória): 182,9000 kcal, zsír: 1,4090 g, szénhidrát: 16,6000 g, cukor: 0,1800 g, só: 0,0030 g, kalcium: 0,2320 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 2,3100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zála felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt illahagyma <p>energia (Joule): 771,9510 kJ, energia (kalória): 184,2640 kcal, zsír: 7,4290 g, szénhidrát: 9,9100 g, cukor: 11,0000 g, só: 1,3200 g, kalcium: 0,9320 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 7,2000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt <p>energia (Joule): 431,2010 kJ, energia (kalória): 103,6600 kcal, zsír: 1,4350 g, szénhidrát: 16,0000 g, cukor: 0,1400 g, só: 0,0030 g, kalcium: 0,2320 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 2,3100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt tv paprika <p>energia (Joule): 484,8010 kJ, energia (kalória): 115,9250 kcal, zsír: 1,4350 g, szénhidrát: 17,2000 g, cukor: 0,9400 g, só: 0,0030 g, kalcium: 0,2320 mg, telített zsírsav: 0,1280 g, fehérje (össz): 2,7100 g</p>	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3994.4630 kJ energia (kalória): 954.0590 kcal zsír: 40.0290 g zsírsav: 14.5090 g szénhidrát: 80.8410 g cukor: 3.0290 g só: 1.5930 g kalcium: 14.9490 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 31.4910 g	energia (Joule): 2986.0180 kJ energia (kalória): 713.1950 kcal zsír: 30.9320 g zsírsav: 11.1650 g szénhidrát: 67.4560 g cukor: 2.4330 g só: 4.5020 g kalcium: 39.4680 mg telített zsírsav: 0.4260 g koleszterin: 71.4000 mg fehérje (össz): 24.1820 g	energia (Joule): 3424.8790 kJ energia (kalória): 818.0190 kcal zsír: 32.8700 g zsírsav: 9.4230 g szénhidrát: 72.1410 g cukor: 2.6900 g só: 4.2920 g kalcium: 14.6860 mg telített zsírsav: 0.3460 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 27.3070 g	energia (Joule): 2787.3680 kJ energia (kalória): 665.7490 kcal zsír: 28.7530 g zsírsav: 17.4150 g szénhidrát: 70.5290 g cukor: 3.6960 g só: 2.2560 g kalcium: 7.9900 mg telített zsírsav: 0.3440 g koleszterin: 117.6000 mg fehérje (össz): 21.0910 g	energia (Joule): 3723.1320 kJ energia (kalória): 889.2530 kcal zsír: 30.2610 g zsírsav: 15.0730 g szénhidrát: 89.1900 g cukor: 4.4410 g só: 3.9200 g kalcium: 15.9900 mg telített zsírsav: 0.2590 g fehérje (össz): 28.3660 g	energia (Joule): 3111.7830 kJ energia (kalória): 743.2340 kcal zsír: 26.2730 g zsírsav: 18.7010 g szénhidrát: 72.3010 g cukor: 3.6390 g só: 1.3750 g kalcium: 10.3010 mg telített zsírsav: 0.3970 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 25.9740 g
------------------------------------	--	---	--	---	--	---

- 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 Szezám és abból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
- 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Lukács Judit
 Intézményvezető



[Handwritten signature]
 Dietetikus

[Handwritten signature]
 Szakács

[Handwritten signature]
 Élelmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · diákcseszege szalámi · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1430,0230 kJ; energia (kalória): 340,8190 kcal; zsír: 12,4600 g; szénhidrát: 116,7140 g; cukor: 22,5520 g; só: 0,0000 g; kalcium: 23,0750 mg; telített zsírsav: 0,0000 g; fehérje (össz): 6,2990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · gépsonka · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · uborka · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1371,7048 kJ; energia (kalória): 327,6290 kcal; zsír: 3,8160 g; szénhidrát: 1,9170 g; cukor: 28,9100 g; só: 0,3840 g; kalcium: 0,8740 mg; telített zsírsav: 0,0000 g; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,1790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · virsli · mini mustár (10!) · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 3771,1070 kJ; energia (kalória): 424,0990 kcal; zsír: 12,8650 g; szénhidrát: 136,5000 g; cukor: 38,9100 g; só: 3,6400 g; kalcium: 2,0540 mg; telített zsírsav: 0,0000 g; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 10,5730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · soproni felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · rizstej <p>energia (Joule): 1571,3300 kJ; energia (kalória): 375,3000 kcal; zsír: 4,1840 g; cukor: 4,3050 g; szénhidrát: 126,8770 g; cukor: 16,7230 g; só: 0,9160 g; kalcium: 241,0180 mg; telített zsírsav: 0,4500 g; fehérje (össz): 8,0730 g; teljalcium: 340,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · párizsi sertés · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · rizstej <p>energia (Joule): 1394,9300 kJ; energia (kalória): 333,1730 kcal; zsír: 8,1240 g; szénhidrát: 126,8670 g; cukor: 16,5720 g; só: 0,8500 g; kalcium: 241,0180 mg; telített zsírsav: 0,4500 g; fehérje (össz): 8,0430 g; teljalcium: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · kenőmájás · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1525,4070 kJ; energia (kalória): 364,3370 kcal; zsír: 6,8050 g; cukor: 7,4690 g; szénhidrát: 134,6690 g; cukor: 39,8190 g; só: 0,8650 g; kalcium: 2,0540 mg; telített zsírsav: 0,2500 g; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 7,1420 g</p>	
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves Gluténm. · Tavaszi sertés kocka Gluténm. · Párolt rizs <p>energia (Joule): 3633,8510 kJ; energia (kalória): 867,9310 kcal; zsír: 33,1810 g; szénhidrát: 25,3800 g; cukor: 3,6340 g; só: 1,8700 g; kalcium: 10,5920 mg; telített zsírsav: 0,0240 g; fehérje (össz): 19,8840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!} · Zöldbabfőzelék Gluténm. {7!} · virsli · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3371,3850 kJ; energia (kalória): 805,2420 kcal; zsír: 38,0500 g; szénhidrát: 18,11250 g; cukor: 11,4390 g; só: 4,8610 g; kalcium: 148,8440 mg; telített zsírsav: 0,0650 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,7570 g; teljalcium: 31,2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} · Sertés pörkölt Gluténm. · Orsó tészta Gluténm. · csemegeuborka <p>energia (Joule): 2569,3960 kJ; energia (kalória): 613,6900 kcal; zsír: 19,8530 g; szénhidrát: 9,4740 g; cukor: 4,1620 g; só: 1,5980 g; kalcium: 22,1440 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; fehérje (össz): 24,3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Májgaluska leves Gluténm. {3!} · Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2614,7000 kJ; energia (kalória): 624,5090 kcal; zsír: 18,5400 g; szénhidrát: 14,8640 g; cukor: 17,9380 g; só: 0,8380 g; kalcium: 7,3360 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; koleszterin: 196,0000 mg; fehérje (össz): 14,2970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldborsóleves Gluténm. · Párolt mexikói zöldség {12!} · Vagdalt GM {3!} · Párolt rizs <p>energia (Joule): 4598,6840 kJ; energia (kalória): 1098,4240 kcal; zsír: 43,1570 g; szénhidrát: 33,4200 g; cukor: 4,6870 g; só: 3,0410 g; kalcium: 15,9200 mg; telített zsírsav: 0,0210 g; fehérje (össz): 29,6100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves Gluténm. · Sárgaborsófőzelék Gluténm. · Sertés pörkölt Gluténm. · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3646,3940 kJ; energia (kalória): 870,9270 kcal; zsír: 43,5360 g; szénhidrát: 33,3560 g; cukor: 10,2220 g; só: 1,1930 g; kalcium: 14,0720 mg; telített zsírsav: 0,0770 g; fehérje (össz): 33,8690 g</p>	

Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék illaggyoma 	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika
	<p>energia (Joule): 866.0730 kJ, energia (kalória): 204.0470 kcal, zsír: 5.7340 g, szénhidrát: 102.4860 g, cukor: 0.6720 g, só: 0.6480 g, kalcium: 0.6660 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 5.9400 g</p>	<p>energia (Joule): 954.2900 kJ, energia (kalória): 228.0610 kcal, zsír: 1.0940 g, szénhidrát: 122.9270 g, cukor: 26.8220 g, só: 0.0500 g, kalcium: 11.0180 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 2.3480 g</p>	<p>energia (Joule): 629.7300 kJ, energia (kalória): 150.4000 kcal, zsír: 1.0640 g, szénhidrát: 103.0270 g, cukor: 6.5720 g, só: 0.0500 g, kalcium: 1.0160 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 2.4730 g</p>	<p>energia (Joule): 963.2100 kJ, energia (kalória): 229.5700 kcal, zsír: 7.0540 g, szénhidrát: 5.6700 g, cukor: 104.2670 g, cukor: 6.2320 g, só: 0.6000 g, kalcium: 1.0160 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 7.1930 g</p>	<p>energia (Joule): 896.1500 kJ, energia (kalória): 212.0160 kcal, zsír: 7.0990 g, szénhidrát: 716.4270 g, cukor: 6.5720 g, só: 0.0500 g, kalcium: 1.0160 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 2.2730 g</p>	<p>energia (Joule): 694.5300 kJ, energia (kalória): 164.4210 kcal, zsír: 1.0640 g, szénhidrát: 119.9270 g, cukor: 6.5720 g, só: 0.0500 g, kalcium: 1.0160 mg, telített zsírsav: 0.0500 g, fehérje (össz): 2.6730 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5916.7470 kJ energia (kalória): 1413.1910 kcal zsír: 51.3950 g zsírsav: 25.3800 g szénhidrát: 319.9030 g cukor: 32.7620 g só: 2.5680 g kalcium: 13.5660 mg telített zsírsav: 0.1240 g fehérje (össz): 34.9900 g</p>	<p>energia (Joule): 5698.0190 kJ energia (kalória): 1360.9490 kcal zsír: 42.9290 g zsírsav: 20.3580 g szénhidrát: 439.2700 g cukor: 77.1710 g só: 5.2950 g kalcium: 166.5340 mg telített zsírsav: 0.1650 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.2800 g tejkalcium: 31.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4976.8330 kJ energia (kalória): 1188.6980 kcal zsír: 33.8120 g zsírsav: 9.4740 g szénhidrát: 319.1810 g cukor: 49.6440 g só: 4.6880 g kalcium: 25.2140 mg telített zsírsav: 0.2920 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 37.1950 g</p>	<p>energia (Joule): 5139.2400 kJ energia (kalória): 1227.4850 kcal zsír: 39.7580 g zsírsav: 24.8390 g szénhidrát: 327.7920 g cukor: 42.8920 g só: 2.5480 g kalcium: 249.3680 mg telített zsírsav: 0.6920 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 27.5630 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6883.9940 kJ energia (kalória): 1644.2130 kcal zsír: 53.3450 g zsírsav: 33.4200 g szénhidrát: 369.1940 g cukor: 27.8310 g só: 3.9490 g kalcium: 257.9520 mg telített zsírsav: 0.5210 g fehérje (össz): 37.9260 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5818.3310 kJ energia (kalória): 1389.6850 kcal zsír: 53.2050 g zsírsav: 40.8430 g szénhidrát: 401.2500 g cukor: 55.7040 g só: 2.1080 g kalcium: 17.1420 mg telített zsírsav: 0.1770 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 43.6840 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 Szezám 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



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízóral	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1429,8220 kJ; energia (kalória): 340,3180 kcal; zsír: 12,8800 g; szénhidrát: 118,7140 g; cukor: 22,8980 g; só: 0,0000 g; kalcium: 2,0790 mg; telített zsírsav: 0,0000 g; fehérje (össz): 9,8590 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1823,7040 kJ; energia (kalória): 397,6290 kcal; zsír: 3,8190 g; zsírsav: 1,8170 g; szénhidrát: 136,3780 g; cukor: 35,9100 g; só: 0,3940 g; kalcium: 6,6740 mg; telített zsírsav: 0,0900 g; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,1750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1777,7070 kJ; energia (kalória): 424,5360 kcal; zsír: 12,8990 g; szénhidrát: 135,5960 g; cukor: 26,9700 g; só: 3,0400 g; kalcium: 2,0540 mg; telített zsírsav: 0,6920 g; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 10,3720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1671,3300 kJ; energia (kalória): 375,3050 kcal; zsír: 14,1640 g; zsírsav: 4,2090 g; szénhidrát: 126,9770 g; cukor: 16,7220 g; só: 0,9490 g; kalcium: 241,0180 mg; telített zsírsav: 0,4600 g; fehérje (össz): 6,0730 g; koleszterin: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1354,9500 kJ; energia (kalória): 323,1730 kcal; zsír: 9,1240 g; szénhidrát: 126,8070 g; cukor: 10,6720 g; só: 0,8500 g; kalcium: 341,0160 mg; telített zsírsav: 0,4500 g; fehérje (össz): 6,0430 g; koleszterin: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1529,4070 kJ; energia (kalória): 364,3370 kcal; zsír: 6,0090 g; zsírsav: 7,4660 g; szénhidrát: 134,6060 g; cukor: 35,9100 g; só: 0,8950 g; kalcium: 2,0540 mg; telített zsírsav: 0,0900 g; koleszterin: 87,2000 mg; fehérje (össz): 7,1420 g</p>	
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 3633,8510 kJ; energia (kalória): 867,9310 kcal; zsír: 33,1810 g; zsírsav: 25,3800 g; szénhidrát: 98,7040 g; cukor: 3,6340 g; só: 1,8700 g; kalcium: 10,5920 mg; telített zsírsav: 0,0240 g; fehérje (össz): 19,8940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gluténm.TM. virslis Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3262,7530 kJ; energia (kalória): 779,2950 kcal; zsír: 33,3070 g; zsírsav: 14,6670 g; szénhidrát: 178,3010 g; cukor: 10,8030 g; só: 5,3090 g; kalcium: 122,4440 mg; telített zsírsav: 0,0600 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,7970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2569,3960 kJ; energia (kalória): 613,6900 kcal; zsír: 19,8530 g; zsírsav: 9,4740 g; szénhidrát: 80,5590 g; cukor: 4,1620 g; só: 1,5980 g; kalcium: 22,1440 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; fehérje (össz): 24,3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2614,7000 kJ; energia (kalória): 624,5090 kcal; zsír: 18,5400 g; zsírsav: 14,8640 g; szénhidrát: 96,5480 g; cukor: 17,9380 g; só: 0,8380 g; kalcium: 7,3360 mg; telített zsírsav: 0,1920 g; koleszterin: 196,0000 mg; fehérje (össz): 14,2970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt GM {3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4598,8640 kJ; energia (kalória): 1098,4240 kcal; zsír: 43,1570 g; zsírsav: 33,4200 g; szénhidrát: 123,8600 g; cukor: 4,6870 g; só: 3,0410 g; kalcium: 15,9200 mg; telített zsírsav: 0,0210 g; fehérje (össz): 29,6100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3646,3940 kJ; energia (kalória): 870,9270 kcal; zsír: 43,5360 g; zsírsav: 33,3580 g; szénhidrát: 162,9570 g; cukor: 10,2220 g; só: 1,1930 g; kalcium: 14,0720 mg; telített zsírsav: 0,0770 g; fehérje (össz): 33,8690 g</p>	

Zsónna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék illahagyma 	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika
	<p>energia (Joule): 868.0730 kJ; energia (kalória): 204.9470 kcal; zsír: 5.7340 g; szénhidrát: 342.4550 g; cukor: 0.9720 g; só: 0.0490 g; koleszterin: 0.8990 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.9400 g</p>	<p>energia (Joule): 364.3300 kJ; energia (kalória): 226.0610 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 122.9370 g; cukor: 28.8220 g; só: 0.0500 g; koleszterin: 11.0100 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 2.3480 g</p>	<p>energia (Joule): 426.7000 kJ; energia (kalória): 102.4200 kcal; zsír: 1.9940 g; szénhidrát: 103.0270 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0600 g; koleszterin: 1.0180 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 2.4200 g</p>	<p>energia (Joule): 802.2100 kJ; energia (kalória): 227.6700 kcal; zsír: 7.0540 g; szénhidrát: 8.9900 g; szénhidrát: 104.2670 g; cukor: 8.2820 g; só: 0.0400 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0000 g; fehérje (össz): 7.1430 g</p>	<p>energia (Joule): 692.1800 kJ; energia (kalória): 212.8140 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 115.4270 g; cukor: 8.6720 g; só: 0.0600 g; koleszterin: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 2.2730 g</p>	<p>energia (Joule): 645.3300 kJ; energia (kalória): 154.4210 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 103.8270 g; cukor: 6.6720 g; só: 0.0600 g; koleszterin: 1.0180 mg; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 2.6730 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5916.7470 kJ energia (kalória): 1413.1910 kcal zsír: 51.3950 g zsírsav: 25.3800 g szénhidrát: 319.9030 g cukor: 32.7620 g só: 2.5680 g kalcium: 13.5660 mg telített zsírsav: 0.1240 g fehérje (össz): 34.9900 g</p>	<p>energia (Joule): 5589.3870 kJ energia (kalória): 1335.0020 kcal zsír: 38.1860 g zsírsav: 16.5840 g szénhidrát: 436.4460 g cukor: 76.5350 g só: 5.7430 g kalcium: 140.1340 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.3200 g</p>	<p>energia (Joule): 4976.8330 kJ energia (kalória): 1188.6980 kcal zsír: 33.8120 g zsírsav: 9.4740 g szénhidrát: 319.1810 g cukor: 49.6440 g só: 4.6880 g kalcium: 25.2140 mg telített zsírsav: 0.2920 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 37.1950 g</p>	<p>energia (Joule): 5139.2400 kJ energia (kalória): 1227.4850 kcal zsír: 39.7580 g zsírsav: 24.8390 g szénhidrát: 327.7920 g cukor: 42.8920 g só: 2.5480 g kalcium: 249.3680 mg telített zsírsav: 0.6920 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 27.5630 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6883.9940 kJ energia (kalória): 1644.2130 kcal zsír: 53.3450 g zsírsav: 33.4200 g szénhidrát: 369.1940 g cukor: 27.8310 g só: 3.9490 g kalcium: 257.9520 mg telített zsírsav: 0.5210 g fehérje (össz): 37.9260 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5818.3310 kJ energia (kalória): 1389.6850 kcal zsír: 53.2050 g zsírsav: 40.8430 g szénhidrát: 401.2500 g cukor: 55.7040 g só: 2.1080 g kalcium: 17.1420 mg telített zsírsav: 0.1770 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 43.6840 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 (beleértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető