



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): 1503.6620 kJ; energia (kalória): 359.1410 kcal; zsír: 13.8790 g; szénhidrát: 43.0550 g; cukor: 0.4390 g; só: 1.5700 g; kalcium: 1.2880 mg; fehérje (össz): 14.3060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1158.2620 kJ; energia (kalória): 278.6930 kcal; zsír: 9.1790 g; szénhidrát: 42.8790 g; cukor: 0.4390 g; só: 1.3040 g; kalcium: 1.2680 mg; fehérje (össz): 21.0000 mg; fehérje (össz): 11.9090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1578.6990 kJ; energia (kalória): 377.1370 kcal; zsír: 14.2850 g; szénhidrát: 43.7730 g; cukor: 0.4390 g; só: 4.5900 g; kalcium: 1.1480 mg; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 15.4020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1414.2520 kJ; energia (kalória): 337.7940 kcal; zsír: 12.8780 g; szénhidrát: 43.0990 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.2300 g; kalcium: 1.2980 mg; fehérje (össz): 11.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1237.8590 kJ; energia (kalória): 295.6990 kcal; zsír: 7.9300 g; szénhidrát: 42.8190 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.1790 g; kalcium: 1.2680 mg; fehérje (össz): 10.9750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1328.6690 kJ; energia (kalória): 316.8790 kcal; zsír: 9.9090 g; szénhidrát: 42.8430 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.2850 g; kalcium: 1.1490 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 12.1720 g</p>	
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Tavaszi sertéskocka diab. P {12!} Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 3045.1960 kJ; energia (kalória): 727.3250 kcal; zsír: 37.8650 g; zsírsav: 30.1240 g; szénhidrát: 55.7090 g; cukor: 3.0470 g; só: 0.3640 g; kalcium: 13.9560 mg; fehérje (össz): 15.9290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves diab. P {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék diab. P {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2203.9530 kJ; energia (kalória): 526.4050 kcal; zsír: 25.2950 g; zsírsav: 10.6500 g; szénhidrát: 54.6610 g; cukor: 2.1910 g; só: 3.7590 g; kalcium: 84.9000 mg; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 16.7700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves diab. P {1!, 3!, 9!} Sertés pörkölt diab. P Orsó tészta diab. P {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2026.8740 kJ; energia (kalória): 484.1090 kcal; zsír: 16.2650 g; zsírsav: 11.1860 g; szénhidrát: 42.9240 g; cukor: 1.9030 g; só: 0.5190 g; kalcium: 10.5030 mg; fehérje (össz): 17.0320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab. P {1!, 3!, 12!} Darás metélt diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1755.1090 kJ; energia (kalória): 419.2000 kcal; zsír: 17.3460 g; zsírsav: 13.0390 g; szénhidrát: 54.4820 g; cukor: 0.8300 g; só: 0.5960 g; kalcium: 7.6630 mg; koleszterin: 46.5500 mg; fehérje (össz): 12.5120 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): 2709.8950 kJ; energia (kalória): 647.2450 kcal; zsír: 24.0400 g; zsírsav: 18.6990 g; szénhidrát: 63.4590 g; cukor: 4.6780 g; só: 4.0940 g; kalcium: 10.4750 mg; fehérje (össz): 19.2680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} vizes zsemle {1!} Sertés pörkölt diab. P Sárgaborsófőzelék diab. P {1!} <p>energia (Joule): 2678.9640 kJ; energia (kalória): 639.8600 kcal; zsír: 33.0310 g; zsírsav: 25.2030 g; szénhidrát: 47.4550 g; cukor: 3.4360 g; só: 1.2990 g; kalcium: 11.5340 mg; fehérje (össz): 19.7380 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1194.3200 kJ; energia (kalória): 286.2690 kcal; zsír: 7.1240 g; szénhidrát: 42.5890 g; cukor: 2.1060 g; fehérje (össz): 10.8900 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; cukor: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 982.7770 kJ; energia (kalória): 234.7820 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 43.7360 g; cukor: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 1261.6800 kJ; energia (kalória): 306.5120 kcal; zsír: 7.8740 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 46.0390 g; cukor: 3.3200 g; só: 2.3100 g; fehérje (össz): 12.8400 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; cukor: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 982.7770 kJ; energia (kalória): 234.7820 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 43.7360 g; cukor: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.6830 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5743.1380 kJ energia (kalória): 1371.7240 kcal zsír: 58.8680 g zsírsav: 30.1240 g szénhidrát: 141.3600 g cukor: 3.4860 g só: 4.1020 g kalcium: 15.2240 mg fehérje (össz): 41.0840 g</p>	<p>energia (Joule): 4311.4210 kJ energia (kalória): 1029.7650 kcal zsír: 32.9280 g zsírsav: 12.5670 g szénhidrát: 140.0740 g cukor: 2.6300 g só: 7.2320 g kalcium: 86.2880 mg koleszterin: 57.0000 mg fehérje (össz): 35.9580 g</p>	<p>energia (Joule): 4588.6460 kJ energia (kalória): 1095.9780 kcal zsír: 35.0080 g zsírsav: 11.1860 g szénhidrát: 130.4350 g cukor: 2.3420 g só: 6.6480 g kalcium: 11.8710 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 40.1170 g</p>	<p>energia (Joule): 4451.0400 kJ energia (kalória): 1065.5000 kcal zsír: 37.9990 g zsírsav: 23.0640 g szénhidrát: 143.4230 g cukor: 4.7390 g só: 5.1360 g kalcium: 8.9310 mg koleszterin: 46.5500 mg fehérje (össz): 35.9570 g</p>	<p>energia (Joule): 4896.9240 kJ energia (kalória): 1169.6070 kcal zsír: 35.3330 g zsírsav: 18.6960 g szénhidrát: 148.8120 g cukor: 5.1170 g só: 7.8420 g kalcium: 11.8630 mg fehérje (össz): 37.5260 g</p>	<p>energia (Joule): 4988.4360 kJ energia (kalória): 1191.4670 kcal zsír: 45.4900 g zsírsav: 33.6880 g szénhidrát: 134.0400 g cukor: 3.8750 g só: 5.2540 g kalcium: 12.8020 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 39.5930 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 | |

Likóly László
Intézményvezető

[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető





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.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 6147.4670 kJ; energia (kalória): 1468.2990 kcal; zsír: 48.6360 g; zsírsav: 14.6430 g; szénhidrát: 212.5810 g; cukor: 16.4210 g; só: 1.1260 g; kalcium: 10.5360 mg; fehérje (össz): 40.1930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tojás {1!, 7!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virsl vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3422.1440 kJ; energia (kalória): 817.3660 kcal; zsír: 43.5950 g; zsírsav: 22.7300 g; szénhidrát: 80.5090 g; cukor: 7.5530 g; só: 5.6530 g; kalcium: 188.0380 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 21.3710 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Karottás sertéskocka Orsó tészta Gluténm. <p>energia (Joule): 3434.2250 kJ; energia (kalória): 820.2500 kcal; zsír: 22.3150 g; zsírsav: 11.2500 g; szénhidrát: 92.5920 g; cukor: 4.5980 g; só: 1.8750 g; kalcium: 25.6500 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; fehérje (össz): 24.5550 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 3512.5080 kJ; energia (kalória): 838.9490 kcal; zsír: 26.4240 g; zsírsav: 21.5460 g; szénhidrát: 127.9730 g; cukor: 21.2730 g; só: 1.3660 g; kalcium: 4.7690 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; koleszterin: 232.7500 mg; fehérje (össz): 18.0670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Párolt hús Párolt rizs <p>energia (Joule): 3934.5590 kJ; energia (kalória): 939.7540 kcal; zsír: 31.4930 g; zsírsav: 20.9880 g; szénhidrát: 121.6920 g; cukor: 3.8670 g; só: 3.2180 g; kalcium: 16.8630 mg; fehérje (össz): 37.4620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Párolt hús vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4900.6290 kJ; energia (kalória): 1170.4960 kcal; zsír: 45.5510 g; zsírsav: 33.6690 g; szénhidrát: 128.4560 g; cukor: 2.9390 g; só: 2.1650 g; kalcium: 15.0010 mg; fehérje (össz): 57.7760 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6147.4670 kJ energia (kalória): 1468.2990 kcal zsír: 48.6360 g zsírsav: 14.6430 g szénhidrát: 212.5810 g cukor: 16.4210 g só: 1.1260 g kalcium: 10.5360 mg fehérje (össz): 40.1930 g</p>	<p>energia (Joule): 3422.1440 kJ energia (kalória): 817.3660 kcal zsír: 43.5950 g zsírsav: 22.7300 g szénhidrát: 80.5090 g cukor: 7.5530 g só: 5.6530 g kalcium: 188.0380 mg telített zsírsav: 0.1900 g koleszterin: 57.6000 mg fehérje (össz): 21.3710 g tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3434.2250 kJ energia (kalória): 820.2500 kcal zsír: 22.3150 g zsírsav: 11.2500 g szénhidrát: 92.5920 g cukor: 4.5980 g só: 1.8750 g kalcium: 25.6500 mg telített zsírsav: 0.2280 g fehérje (össz): 24.5550 g</p>	<p>energia (Joule): 3512.5080 kJ energia (kalória): 838.9490 kcal zsír: 26.4240 g zsírsav: 21.5460 g szénhidrát: 127.9730 g cukor: 21.2730 g só: 1.3660 g kalcium: 4.7690 mg telített zsírsav: 0.2280 g koleszterin: 232.7500 mg fehérje (össz): 18.0670 g</p>	<p>energia (Joule): 3934.5590 kJ energia (kalória): 939.7540 kcal zsír: 31.4930 g zsírsav: 20.9880 g szénhidrát: 121.6920 g cukor: 3.8670 g só: 3.2180 g kalcium: 16.8630 mg fehérje (össz): 37.4620 g</p>	<p>energia (Joule): 4900.6290 kJ energia (kalória): 1170.4960 kcal zsír: 45.5510 g zsírsav: 33.6690 g szénhidrát: 128.4560 g cukor: 2.9390 g só: 2.1650 g kalcium: 15.0010 mg fehérje (össz): 57.7760 g</p>	
------------------------------------	--	---	--	--	--	---	--

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákkfélék 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 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Lukácsy László
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[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.
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 4315.1980 kJ; energia (kalória): 1030.6660 kcal; zsír: 39.4040 g; zsírsav: 30.1400 g; szénhidrát: 117.2120 g; cukor: 4.3160 g; só: 2.2170 g; kalcium: 12.5790 mg; telített zsírsav: 0.0280 g; fehérje (össz): 23.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm.ó (9!, 12!) Zöldbabfőzelék Gluténm. {7!} virslis Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3853.5200 kJ; energia (kalória): 920.3990 kcal; zsír: 42.1850 g; zsírsav: 21.8990 g; szénhidrát: 215.0560 g; cukor: 13.5840 g; só: 5.0030 g; kalcium: 176.7520 mg; telített zsírsav: 0.0760 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 25.1500 g; tejkalcium: 37.0500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 3046.7330 kJ; energia (kalória): 727.6990 kcal; zsír: 23.5690 g; zsírsav: 11.2490 g; szénhidrát: 95.4680 g; cukor: 4.9420 g; só: 1.8660 g; kalcium: 26.2960 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; fehérje (össz): 28.8730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 3106.6830 kJ; energia (kalória): 742.0190 kcal; zsír: 22.0460 g; zsírsav: 17.6750 g; szénhidrát: 114.6520 g; cukor: 21.3020 g; só: 0.9900 g; kalcium: 8.7970 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; koleszterin: 232.7500 mg; fehérje (össz): 17.0110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt GM {3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 5463.7670 kJ; energia (kalória): 1304.9980 kcal; zsír: 51.2960 g; zsírsav: 39.7220 g; szénhidrát: 147.1130 g; cukor: 5.5680 g; só: 3.5770 g; kalcium: 19.0330 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; fehérje (össz): 35.2110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 4330.0920 kJ; energia (kalória): 1034.2240 kcal; zsír: 51.7000 g; zsírsav: 39.6140 g; szénhidrát: 193.5130 g; cukor: 12.1400 g; só: 1.4000 g; kalcium: 16.7110 mg; telített zsírsav: 0.0910 g; fehérje (össz): 40.2200 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4315.1980 kJ energia (kalória): 1030.6660 kcal zsír: 39.4040 g zsírsav: 30.1400 g szénhidrát: 117.2120 g cukor: 4.3160 g só: 2.2170 g kalcium: 12.5790 mg telített zsírsav: 0.0280 g fehérje (össz): 23.6230 g</p>	<p>energia (Joule): 3853.5200 kJ energia (kalória): 920.3990 kcal zsír: 42.1850 g zsírsav: 21.8990 g szénhidrát: 215.0560 g cukor: 13.5840 g só: 5.0030 g kalcium: 176.7520 mg telített zsírsav: 0.0760 g koleszterin: 57.6000 mg fehérje (össz): 25.1500 g tejkalcium: 37.0500 mg</p>	<p>energia (Joule): 3046.7330 kJ energia (kalória): 727.6990 kcal zsír: 23.5680 g zsírsav: 11.2490 g szénhidrát: 95.4680 g cukor: 4.9420 g só: 1.8660 g kalcium: 26.2960 mg telített zsírsav: 0.2280 g fehérje (össz): 28.8730 g</p>	<p>energia (Joule): 3106.6830 kJ energia (kalória): 742.0190 kcal zsír: 22.0460 g zsírsav: 17.6750 g szénhidrát: 114.6520 g cukor: 21.3020 g só: 0.9900 g kalcium: 8.7970 mg telített zsírsav: 0.2280 g koleszterin: 232.7500 mg fehérje (össz): 17.0110 g</p>	<p>energia (Joule): 5463.7670 kJ energia (kalória): 1304.9980 kcal zsír: 51.2960 g zsírsav: 39.7220 g szénhidrát: 147.1130 g cukor: 5.5680 g só: 3.5770 g kalcium: 19.0330 mg telített zsírsav: 0.0250 g fehérje (össz): 35.2110 g</p>	<p>energia (Joule): 4330.0920 kJ energia (kalória): 1034.2240 kcal zsír: 51.7000 g zsírsav: 39.6140 g szénhidrát: 193.5130 g cukor: 12.1400 g só: 1.4000 g kalcium: 16.7110 mg telített zsírsav: 0.0910 g fehérje (össz): 40.2200 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 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Horváth Judit
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető