



# 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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.3570 kJ; energia (kalória): 294.8200 kcal; zsír: 13.0340 g; szénhidrát: 33.5600 g; cukor: 11.0880 g; só: 0.2900 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1116.7630 kJ; energia (kalória): 266.7360 kcal; zsír: 4.3780 g; zsírsav: 1.5170 g; szénhidrát: 46.1830 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1240 g; kalcium: 6.9690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8650 kJ; energia (kalória): 290.8890 kcal; zsír: 7.4490 g; szénhidrát: 46.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2600 g; kalcium: 0.9940 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.6990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9670 kJ; energia (kalória): 273.4780 kcal; zsír: 12.1340 g; zsírsav: 4.3090 g; szénhidrát: 33.4190 g; cukor: 12.1360 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1308.5170 kJ; energia (kalória): 314.0300 kcal; zsír: 19.3200 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.3000 g; só: 1.8480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tej-kalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1265.5680 kJ; energia (kalória): 302.2900 kcal; zsír: 9.1980 g; zsírsav: 7.4980 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.9690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.4980 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3882.6110 kJ; energia (kalória): 927.3490 kcal; zsír: 30.7170 g; zsírsav: 9.2480 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves</li> <li>Tej-tojásom. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3275.7750 kJ; energia (kalória): 782.4050 kcal; zsír: 50.2940 g; zsírsav: 10.9290 g; szénhidrát: 58.8130 g; cukor: 4.7480 g; só: 5.2860 g; kalcium: 121.6410 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.7500 g; tej-kalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Orsó tészta {1!, 3!}</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1942.0310 kJ; energia (kalória): 463.8460 kcal; zsír: 16.7490 g; zsírsav: 5.4770 g; szénhidrát: 58.8710 g; cukor: 2.5380 g; só: 1.5030 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 22.5720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Darás metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3088.3740 kJ; energia (kalória): 737.6460 kcal; zsír: 20.8150 g; zsírsav: 16.5780 g; szénhidrát: 118.3280 g; cukor: 17.5770 g; só: 0.7390 g; kalcium: 5.5020 mg; koleszterin: 88.2000 mg; fehérje (össz): 7.5340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3176.1920 kJ; energia (kalória): 758.6210 kcal; zsír: 31.5100 g; zsírsav: 23.7140 g; szénhidrát: 88.4590 g; cukor: 2.8560 g; só: 2.4600 g; kalcium: 16.9900 mg; fehérje (össz): 26.0640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3504.8350 kJ; energia (kalória): 837.1270 kcal; zsír: 31.0400 g; zsírsav: 20.2080 g; szénhidrát: 97.0310 g; cukor: 3.5150 g; só: 1.4270 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 38.9610 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 736.1820 kJ; energia (kalória): 175.5500 kcal; zsír: 6.2620 g; szénhidrát: 21.8390 g; só: 1.3850 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 883.0170 kJ; energia (kalória): 194.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.9600 g; só: 0.3000 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 6.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 628.6170 kJ; energia (kalória): 150.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.6290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 863.8770 kJ; energia (kalória): 206.2140 kcal; zsír: 7.6320 g; zsírsav: 5.8700 g; szénhidrát: 24.1700 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2970 kJ; energia (kalória): 183.2550 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 628.6170 kJ; energia (kalória): 150.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.6480 g</p>	
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsír: 50.0430 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5224.5750 kJ energia (kalória): 1247.8680 kcal zsír: 56.2940 g zsírsav: 12.8460 g szénhidrát: 146.7760 g cukor: 49.2490 g só: 7.2000 g kalcium: 138.7500 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.0870 g tej-kalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3683.5340 kJ energia (kalória): 879.7980 kcal zsír: 25.8190 g zsírsav: 5.4770 g szénhidrát: 127.6820 g cukor: 26.7910 g só: 4.5730 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.5810 g</p>	<p>energia (Joule): 5096.7380 kJ energia (kalória): 1217.3360 kcal zsír: 40.5810 g zsírsav: 26.5530 g szénhidrát: 176.5080 g cukor: 33.0350 g só: 3.7290 g kalcium: 6.5390 mg koleszterin: 88.2000 mg fehérje (össz): 23.6420 g</p>	<p>energia (Joule): 5341.9760 kJ energia (kalória): 1275.9100 kcal zsír: 43.4640 g zsírsav: 23.7140 g szénhidrát: 178.5590 g cukor: 15.3560 g só: 4.8980 g kalcium: 316.8300 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 37.1700 g tej-kalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5294.0880 kJ energia (kalória): 1264.4710 kcal zsír: 41.8200 g zsírsav: 27.6930 g szénhidrát: 164.9720 g cukor: 27.7710 g só: 3.8220 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 51.5200 g</p>	

- |  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| 1  Glutén tartalmzó 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  Szojabab 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 |   |

*Székely Judit*  
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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.5670 kJ; energia (kalória): 294.8290 kcal; zsír: 13.0340 g; szénhidrát: 53.9600 g; cukor: 11.9660 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1118.7630 kJ; energia (kalória): 266.7390 kcal; zsír: 4.3760 g; szénhidrát: 1.9170 g; cukor: 46.1830 g; só: 24.2530 g; só: 1.1240 g; kalcium: 6.6690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.5190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8090 kJ; energia (kalória): 290.8880 kcal; zsír: 7.4490 g; szénhidrát: 46.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2890 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.9960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9870 kJ; energia (kalória): 273.4280 kcal; zsír: 12.1340 g; szénhidrát: 4.3090 g; cukor: 33.4100 g; só: 12.1340 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1308.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3330 g; szénhidrát: 51.8000 g; cukor: 12.8000 g; só: 1.0480 g; kalcium: 300.1300 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1285.5990 kJ; energia (kalória): 302.2900 kcal; zsír: 5.1590 g; szénhidrát: 7.4630 g; cukor: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6090 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 9.4890 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3682.6110 kJ; energia (kalória): 877.3450 kcal; zsír: 30.7170 g; szénhidrát: 9.2480 g; cukor: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves</li> <li>Tej-tojás. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3275.7750 kJ; energia (kalória): 782.4050 kcal; zsír: 50.2640 g; szénhidrát: 58.8130 g; cukor: 4.7460 g; só: 5.2860 g; kalcium: 121.6410 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.7500 g; tejszalicium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aiföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Orsó tészta {1!, 3!}</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1942.0310 kJ; energia (kalória): 463.8400 kcal; zsír: 16.7490 g; szénhidrát: 5.4770 g; cukor: 58.8710 g; cukor: 2.5350 g; só: 1.5030 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 22.5720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Darás metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3098.3740 kJ; energia (kalória): 737.0460 kcal; zsír: 20.6150 g; szénhidrát: 118.3280 g; cukor: 17.5770 g; só: 0.7390 g; kalcium: 5.5020 mg; koleszterin: 86.2000 mg; fehérje (össz): 7.5340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3176.1920 kJ; energia (kalória): 758.6210 kcal; zsír: 31.5100 g; szénhidrát: 23.7140 g; cukor: 89.4590 g; cukor: 2.8560 g; só: 2.4630 g; kalcium: 16.5900 mg; fehérje (össz): 26.0640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3504.8650 kJ; energia (kalória): 837.1270 kcal; zsír: 31.0400 g; szénhidrát: 20.2080 g; cukor: 97.0310 g; cukor: 3.5180 g; só: 1.4270 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 38.9910 g</p>	
<b>Utósnak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 735.1800 kJ; energia (kalória): 173.8200 kcal; zsír: 8.2020 g; szénhidrát: 21.3390 g; só: 1.3880 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 652.0170 kJ; energia (kalória): 156.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7600 g; cukor: 80.2800 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1300 mg; fehérje (össz): 3.7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 325.0170 kJ; energia (kalória): 135.8940 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.3560 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>illahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 365.3770 kJ; energia (kalória): 208.2140 kcal; zsír: 7.8290 g; szénhidrát: 5.8700 g; cukor: 24.7780 g; cukor: 3.3220 g; só: 3.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 787.3470 kJ; energia (kalória): 186.2890 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.3900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.8170 kJ; energia (kalória): 125.0840 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	
<b>Élettani értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ          energia (kalória): 1397.7640 kcal          zsír: 50.0430 g          zsírsav: 9.2480 g          szénhidrát: 189.1500 g          cukor: 22.3590 g          só: 2.8930 g          kalcium: 7.5710 mg          fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5224.5750 kJ          energia (kalória): 1247.8680 kcal          zsír: 56.2940 g          zsírsav: 12.8460 g          szénhidrát: 146.7760 g          cukor: 49.2490 g          só: 7.2000 g          kalcium: 138.7500 mg          telített zsírsav: 0.1200 g          koleszterin: 78.6000 mg          fehérje (össz): 31.0870 g          tejszalicium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3683.5340 kJ          energia (kalória): 879.7980 kcal          zsír: 25.8190 g          zsírsav: 5.4770 g          szénhidrát: 127.6820 g          cukor: 26.7910 g          só: 4.5730 g          kalcium: 17.1890 mg          koleszterin: 21.6000 mg          fehérje (össz): 34.5810 g</p>	<p>energia (Joule): 5096.7380 kJ          energia (kalória): 1217.3360 kcal          zsír: 40.5810 g          zsírsav: 26.5530 g          szénhidrát: 176.5080 g          cukor: 33.0350 g          só: 3.7290 g          kalcium: 6.5390 mg          koleszterin: 88.2000 mg          fehérje (össz): 23.6420 g</p>	<p>energia (Joule): 5341.9760 kJ          energia (kalória): 1275.9100 kcal          zsír: 43.4640 g          zsírsav: 23.7140 g          szénhidrát: 178.5590 g          cukor: 15.3560 g          só: 4.8980 g          kalcium: 316.8300 mg          telített zsírsav: 0.5000 g          fehérje (össz): 37.1700 g          tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5294.0880 kJ          energia (kalória): 1264.4710 kcal          zsír: 41.8200 g          zsírsav: 27.6930 g          szénhidrát: 164.9720 g          cukor: 27.7710 g          só: 3.8220 g          kalcium: 17.1890 mg          koleszterin: 67.2000 mg          fehérje (össz): 51.5200 g</p>	

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

*Horváth Judit*

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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.3670 kJ; energia (kalória): 294.5280 kcal; zsír: 13.0940 g; szénhidrát: 33.5900 g; cukor: 11.8690 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.8080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1110.7330 kJ; energia (kalória): 266.7390 kcal; zsír: 4.3780 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 45.1830 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1240 g; kalcium: 6.9690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8900 kJ; energia (kalória): 290.8940 kcal; zsír: 7.4480 g; szénhidrát: 45.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2200 g; kalcium: 6.9690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.9990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9870 kJ; energia (kalória): 273.4780 kcal; zsír: 12.1340 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 33.4950 g; cukor: 12.3380 g; só: 1.4690 g; kalcium: 0.6170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1308.5170 kJ; energia (kalória): 304.0900 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.6400 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4030 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1265.5960 kJ; energia (kalória): 302.2800 kcal; zsír: 9.1980 g; zsírsav: 7.4890 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.8050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.4890 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3582.8110 kJ; energia (kalória): 827.3450 kcal; zsír: 30.7170 g; zsírsav: 9.2480 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves</li> <li>Tej-tojásmentes {1!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3275.7750 kJ; energia (kalória): 782.4050 kcal; zsír: 50.2940 g; zsírsav: 10.9290 g; szénhidrát: 58.8130 g; cukor: 4.7460 g; só: 5.2360 g; kalcium: 121.6410 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.7500 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Orsó tészta Gluténm.</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1932.9470 kJ; energia (kalória): 461.6770 kcal; zsír: 14.8990 g; zsírsav: 7.1050 g; szénhidrát: 60.6790 g; cukor: 3.1210 g; só: 1.1990 g; kalcium: 16.6080 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 18.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Tojásmentes {1!}</li> <li>Darás metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 2218.4270 kJ; energia (kalória): 529.8620 kcal; zsír: 16.6890 g; zsírsav: 13.6080 g; szénhidrát: 80.8270 g; cukor: 13.4350 g; só: 0.8660 g; kalcium: 3.0120 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 11.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt Tojásmentes {1!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3240.7060 kJ; energia (kalória): 774.0310 kcal; zsír: 33.3710 g; zsírsav: 25.7320 g; szénhidrát: 90.5610 g; cukor: 3.2060 g; só: 2.4780 g; kalcium: 13.9200 mg; fehérje (össz): 24.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3359.5420 kJ; energia (kalória): 802.4130 kcal; zsír: 30.5090 g; zsírsav: 20.1790 g; szénhidrát: 90.0910 g; cukor: 2.1020 g; só: 1.7820 g; kalcium: 9.4740 mg; fehérje (össz): 36.0200 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 126.1900 kJ; energia (kalória): 176.6290 kcal; zsír: 6.3200 g; szénhidrát: 21.3290 g; só: 1.3890 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 632.0170 kJ; energia (kalória): 156.7340 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 30.2900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 623.8170 kJ; energia (kalória): 139.0090 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"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 663.3770 kJ; energia (kalória): 200.2140 kcal; zsír: 7.6590 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 24.7700 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2870 kJ; energia (kalória): 183.2990 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 623.8170 kJ; energia (kalória): 126.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsír: 50.0430 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5224.5750 kJ energia (kalória): 1247.8680 kcal zsír: 56.2940 g zsírsav: 12.8460 g szénhidrát: 146.7760 g cukor: 49.2490 g só: 7.2000 g kalcium: 138.7500 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.0870 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3674.4500 kJ energia (kalória): 877.6290 kcal zsír: 23.9690 g zsírsav: 7.1050 g szénhidrát: 129.4900 g cukor: 27.3740 g só: 4.2690 g kalcium: 17.5970 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.3320 g</p>	<p>energia (Joule): 4226.7910 kJ energia (kalória): 1009.5520 kcal zsír: 36.4550 g zsírsav: 23.5830 g szénhidrát: 139.0070 g cukor: 28.8930 g só: 3.8560 g kalcium: 4.0490 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 27.5180 g</p>	<p>energia (Joule): 5406.4920 kJ energia (kalória): 1291.3200 kcal zsír: 45.3250 g zsírsav: 25.7320 g szénhidrát: 179.6610 g cukor: 15.7060 g só: 4.9160 g kalcium: 314.1600 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 35.7580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5148.7450 kJ energia (kalória): 1229.7570 kcal zsír: 41.6890 g zsírsav: 27.6640 g szénhidrát: 158.0320 g cukor: 26.3550 g só: 4.1770 g kalcium: 10.4630 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 50.5490 g</p>
-----------------------------------	--	---	---	---	--	--

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

*Kovács Lilla*

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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemegye szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.5670 kJ; energia (kalória): 294.8280 kcal; zsír: 13.0340 g; szénhidrát: 33.5900 g; cukor: 11.8860 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.0050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1119.7830 kJ; energia (kalória): 266.7390 kcal; zsír: 4.3780 g; szénhidrát: 1.9170 g; cukor: 46.1830 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1240 g; kalcium: 6.0690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8980 kJ; energia (kalória): 292.8990 kcal; zsír: 7.4460 g; szénhidrát: 46.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2800 g; kalcium: 9.8890 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.9650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9670 kJ; energia (kalória): 273.4780 kcal; zsír: 12.1340 g; szénhidrát: 4.3050 g; cukor: 33.4100 g; cukor: 12.1300 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.6170 mg; fehérje (össz): 7.3030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1368.5170 kJ; energia (kalória): 324.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.6300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.9480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tejszalicium: 900.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1289.9880 kJ; energia (kalória): 307.2800 kcal; zsír: 9.1680 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 9.8890 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.4880 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9}</li> <li>Nudli {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3082.6110 kJ; energia (kalória): 927.3450 kcal; zsír: 30.7170 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3040 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves</li> <li>Tej-tojás. {11, 9, 12}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3275.7750 kJ; energia (kalória): 782.4090 kcal; zsír: 52.2940 g; szénhidrát: 58.8130 g; cukor: 4.7460 g; só: 5.2860 g; kalcium: 121.6410 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.7500 g; tejszalicium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9, 12}</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Orsó tésztá Gluténm.</li> <li>csemeguborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1932.9470 kJ; energia (kalória): 461.6770 kcal; zsír: 14.8990 g; szénhidrát: 60.6790 g; cukor: 3.1210 g; só: 1.1990 g; kalcium: 16.6080 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 18.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Tojás. {1}</li> <li>Darás metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 2218.4270 kJ; energia (kalória): 529.8620 kcal; zsír: 16.6890 g; szénhidrát: 80.8270 g; cukor: 13.4350 g; só: 0.8660 g; kalcium: 3.0120 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 11.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12}</li> <li>Vagdalt Tojásmentes {1}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3240.7060 kJ; energia (kalória): 774.0310 kcal; zsír: 33.3710 g; szénhidrát: 90.9610 g; cukor: 3.2090 g; só: 2.4760 g; kalcium: 13.9200 mg; fehérje (össz): 24.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3359.5420 kJ; energia (kalória): 802.4130 kcal; zsír: 30.9090 g; szénhidrát: 90.0910 g; cukor: 2.1020 g; só: 1.7820 g; kalcium: 9.4740 mg; fehérje (össz): 38.0200 g</p>	
<b>Úszonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 788.1600 kJ; energia (kalória): 188.5900 kcal; zsír: 4.8220 g; szénhidrát: 21.3260 g; cukor: 7.2100 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágmez mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 30.2000 g; só: 6.7800 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 6.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.6170 kJ; energia (kalória): 125.6590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.1900 mg; fehérje (össz): 4.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 863.3770 kJ; energia (kalória): 205.2140 kcal; zsír: 7.8320 g; szénhidrát: 24.7700 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.3400 g; kalcium: 0.1900 mg; fehérje (össz): 6.6630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul> <p>energia (Joule): 747.2870 kJ; energia (kalória): 178.2280 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.1900 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.6170 kJ; energia (kalória): 125.6590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; cukor: 0.1900 mg; fehérje (össz): 4.6430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4	5
<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsír: 50.0430 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5224.5750 kJ energia (kalória): 1247.8680 kcal zsír: 56.2940 g zsírsav: 12.8460 g szénhidrát: 146.7760 g cukor: 49.2490 g só: 7.2000 g kalcium: 138.7500 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.0870 g tejszalicium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3674.4500 kJ energia (kalória): 877.6290 kcal zsír: 23.9690 g zsírsav: 7.1050 g szénhidrát: 129.4900 g cukor: 27.3740 g só: 4.2690 g kalcium: 17.5970 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.3320 g</p>	<p>energia (Joule): 4226.7910 kJ energia (kalória): 1009.5520 kcal zsír: 36.4550 g zsírsav: 23.5830 g szénhidrát: 139.0070 g cukor: 28.8930 g só: 3.6560 g kalcium: 4.0490 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 27.5180 g</p>	<p>energia (Joule): 5406.4920 kJ energia (kalória): 1291.3200 kcal zsír: 45.3250 g zsírsav: 25.7320 g szénhidrát: 179.6610 g cukor: 15.7060 g só: 4.9160 g kalcium: 314.1600 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 35.7580 g tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5148.7450 kJ energia (kalória): 1229.7570 kcal zsír: 41.6890 g zsírsav: 27.6640 g szénhidrát: 158.0320 g cukor: 26.3550 g só: 4.1770 g kalcium: 10.4630 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 50.5490 g</p>

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

*Juhász Judit*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemegye szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1334.4520 kJ; energia (kalória): 318.7310 kcal; zsír: 13.0290 g; szénhidrát: 36.5630 g; cukor: 17.9420 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.5600 mg; fehérje (össz): 10.5740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1008.7020 kJ; energia (kalória): 240.9340 kcal; zsír: 4.3650 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 40.0530 g; cukor: 17.9820 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.5900 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.5740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1109.8050 kJ; energia (kalória): 265.0730 kcal; zsír: 7.4250 g; szénhidrát: 49.2110 g; cukor: 17.8620 g; só: 2.2800 g; kalcium: 0.4700 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1246.0520 kJ; energia (kalória): 297.3790 kcal; zsír: 12.1280 g; zsírsav: 4.3090 g; szénhidrát: 39.4930 g; cukor: 18.1320 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 7.2740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1366.5170 kJ; energia (kalória): 324.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.8480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4930 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1157.9350 kJ; energia (kalória): 276.4650 kcal; zsír: 9.1490 g; zsírsav: 7.4660 g; szénhidrát: 38.3410 g; cukor: 17.9820 g; só: 1.0060 g; kalcium: 0.4700 mg; koleszterin: 67.0000 mg; fehérje (össz): 8.4410 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3882.6110 kJ; energia (kalória): 918.7350 kcal; zsír: 30.7170 g; zsírsav: 9.2480 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.0540 mg; fehérje (össz): 25.3840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves</li> <li>Tej-tojásom. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3275.7750 kJ; energia (kalória): 782.4050 kcal; zsír: 50.2940 g; zsírsav: 10.9290 g; szénhidrát: 58.8130 g; cukor: 4.7460 g; só: 5.2860 g; kalcium: 121.6410 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.7500 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Karottás sertéskocka</li> <li>Orsó tészta Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 2188.9540 kJ; energia (kalória): 518.0540 kcal; zsír: 14.0930 g; zsírsav: 7.1060 g; szénhidrát: 58.4790 g; cukor: 2.9040 g; só: 1.2030 g; kalcium: 16.2000 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 15.5070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Tojásom. {1!}</li> <li>Darás metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 2218.4270 kJ; energia (kalória): 529.8620 kcal; zsír: 16.6890 g; zsírsav: 13.6680 g; kalcium: 80.8270 g; cukor: 13.4350 g; só: 0.8660 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 11.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt Tojásmentes {1!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3240.7080 kJ; energia (kalória): 774.0310 kcal; zsír: 33.3710 g; zsírsav: 25.7320 g; szénhidrát: 90.5610 g; cukor: 3.2060 g; só: 2.4780 g; kalcium: 13.8200 mg; fehérje (össz): 24.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Párolt hús</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3264.2980 kJ; energia (kalória): 779.6850 kcal; zsír: 29.0740 g; zsírsav: 21.2640 g; szénhidrát: 89.9690 g; cukor: 1.8560 g; só: 1.9940 g; kalcium: 9.4740 mg; fehérje (össz): 37.8310 g</p>	
<b>Üzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 735.1800 kJ; energia (kalória): 175.9900 kcal; zsír: 6.2020 g; szénhidrát: 21.3260 g; só: 1.3480 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 892.0170 kJ; energia (kalória): 213.7340 kcal; zsír: 1.8820 g; szénhidrát: 41.7030 g; cukor: 20.9500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1250 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 623.6170 kJ; energia (kalória): 149.0640 kcal; zsír: 1.0220 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"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 883.3770 kJ; energia (kalória): 209.5140 kcal; zsír: 7.8320 g; zsírsav: 5.0720 g; szénhidrát: 28.7780 g; cukor: 3.2200 g; só: 1.5800 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 107.2470 kJ; energia (kalória): 25.5860 kcal; zsír: 1.4220 g; szénhidrát: 32.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 623.6170 kJ; energia (kalória): 149.0640 kcal; zsír: 1.0220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5952.2330 kJ energia (kalória): 1421.6660 kcal zsír: 50.0370 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 195.1430 g cukor: 28.3530 g só: 2.8930 g kalcium: 7.2440 mg fehérje (össz): 43.1680 g</p>	<p>energia (Joule): 5116.4940 kJ energia (kalória): 1222.0530 kcal zsír: 56.2840 g zsírsav: 12.8460 g szénhidrát: 140.6460 g cukor: 42.9780 g só: 7.2000 g kalcium: 138.3510 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.0420 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3802.4060 kJ energia (kalória): 908.1910 kcal zsír: 23.1530 g zsírsav: 7.1060 g szénhidrát: 121.1600 g cukor: 20.8860 g só: 4.2730 g kalcium: 16.7900 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 27.4710 g</p>	<p>energia (Joule): 4326.8660 kJ energia (kalória): 1033.4540 kcal zsír: 36.4490 g zsírsav: 23.5830 g szénhidrát: 145.0000 g cukor: 34.8870 g só: 3.8560 g kalcium: 3.7220 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 27.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 5406.4920 kJ energia (kalória): 1291.3200 kcal zsír: 45.3250 g zsírsav: 25.7320 g szénhidrát: 179.6610 g cukor: 15.7060 g só: 4.9160 g kalcium: 314.1600 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 35.7580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4945.4200 kJ energia (kalória): 1181.1940 kcal zsír: 39.8440 g zsírsav: 28.7490 g szénhidrát: 150.7770 g cukor: 19.8380 g só: 4.0590 g kalcium: 10.0640 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 50.3150 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |

Jakab Gy. Judit

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Ételmezésvezető



# 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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.3570 kJ; energia (kalória): 294.8290 kcal; zsír: 13.0540 g; szénhidrát: 53.0900 g; cukor: 11.8940 g; só: 0.7050 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 19.8050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1198.7850 kJ; energia (kalória): 286.7390 kcal; zsír: 4.3780 g; zsírsav: 1.8170 g; szénhidrát: 46.1930 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.8890 mg; kolezterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.8190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8880 kJ; energia (kalória): 290.8880 kcal; zsír: 7.4480 g; szénhidrát: 46.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2800 g; kalcium: 0.8890 mg; kolezterin: 21.8000 mg; fehérje (össz): 7.8890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9270 kJ; energia (kalória): 273.4780 kcal; zsír: 12.1340 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 33.4100 g; cukor: 12.1300 g; só: 1.4800 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1388.9170 kJ; energia (kalória): 334.0000 kcal; zsír: 10.3300 g; szénhidrát: 51.6300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.5480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4830 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1285.5890 kJ; energia (kalória): 302.2800 kcal; zsír: 9.1540 g; zsírsav: 7.4650 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3550 g; kalcium: 0.9090 mg; kolezterin: 07.2000 mg; fehérje (össz): 6.4800 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3682.6110 kJ; energia (kalória): 927.3490 kcal; zsír: 30.7170 g; zsírsav: 9.2490 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7160 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves Tojásm. {1!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2635.2650 kJ; energia (kalória): 627.0300 kcal; zsír: 33.7340 g; zsírsav: 14.3570 g; szénhidrát: 58.7410 g; cukor: 4.7700 g; só: 5.3460 g; kalcium: 118.7610 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; kolezterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 18.5220 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Orsó tészta Gluténm.</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1932.9470 kJ; energia (kalória): 461.6770 kcal; zsír: 14.8990 g; zsírsav: 7.1050 g; szénhidrát: 60.6790 g; cukor: 3.2110 g; só: 1.1990 g; kalcium: 16.5090 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 18.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves Tojásm. {1!}</li> <li>Darás metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 2218.4270 kJ; energia (kalória): 529.0620 kcal; zsír: 16.6890 g; zsírsav: 13.8600 g; szénhidrát: 80.9270 g; cukor: 13.4350 g; só: 0.8660 g; kalcium: 3.0120 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; kolezterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 11.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt Tojásmentes {1!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3240.7060 kJ; energia (kalória): 774.0310 kcal; zsír: 33.3710 g; zsírsav: 25.7320 g; szénhidrát: 90.5610 g; cukor: 3.2060 g; só: 2.4780 g; kalcium: 13.9200 mg; fehérje (össz): 24.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Tojásmentes</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3359.5420 kJ; energia (kalória): 802.4130 kcal; zsír: 30.9090 g; zsírsav: 20.1790 g; szénhidrát: 90.0910 g; cukor: 2.1020 g; só: 1.7820 g; kalcium: 9.4740 mg; fehérje (össz): 36.0200 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 735.1800 kJ; energia (kalória): 175.5300 kcal; zsír: 6.2820 g; szénhidrát: 21.3280 g; só: 1.3600 g; fehérje (össz): 7.2160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágmez mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 632.0970 kJ; energia (kalória): 158.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1330 mg; fehérje (össz): 5.7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 528.6170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 32.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 963.3770 kJ; energia (kalória): 236.2140 kcal; zsír: 7.6320 g; zsírsav: 5.4700 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"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 707.3970 kJ; energia (kalória): 169.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 528.6170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 32.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsír: 50.0430 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 4574.0550 kJ energia (kalória): 1092.4930 kcal zsír: 39.7340 g zsírsav: 16.2740 g szénhidrát: 146.7040 g cukor: 49.2730 g só: 7.2600 g kalcium: 135.8700 mg telített zsírsav: 0.1200 g kolezterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 30.8590 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3674.4500 kJ energia (kalória): 877.6290 kcal zsír: 23.9690 g zsírsav: 7.1050 g szénhidrát: 129.4900 g cukor: 27.3740 g só: 4.2690 g kalcium: 17.5970 mg telített zsírsav: 0.1440 g kolezterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.3320 g</p>	<p>energia (Joule): 4226.7910 kJ energia (kalória): 1009.5520 kcal zsír: 36.4550 g zsírsav: 23.5830 g szénhidrát: 139.0070 g cukor: 28.8930 g só: 3.8560 g kalcium: 4.0490 mg telített zsírsav: 0.1440 g kolezterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 27.5180 g</p>	<p>energia (Joule): 5406.4920 kJ energia (kalória): 1291.3200 kcal zsír: 45.3250 g zsírsav: 25.7320 g szénhidrát: 179.6610 g cukor: 15.7060 g só: 4.9160 g kalcium: 314.1600 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 35.7580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5148.7450 kJ energia (kalória): 1229.7570 kcal zsír: 41.6890 g zsírsav: 27.6640 g szénhidrát: 158.0320 g cukor: 26.3550 g só: 4.1770 g kalcium: 10.4630 mg kolezterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 50.5490 g</p>
------------------------------------	--	--	--	--	--	---

- |    |  |    |   |    |   |    |   |    |  |
|----|--|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1  | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Ráklétel 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 |    |  |

*Jankóczy János*

Intézményvezető



*Orbán*

Dietetikus

*Füzi*

Szakács

*Pál*

Előmezező



# 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"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1234.3670 kJ, energia (kalória): 294.8290 kcal; zsír: 13.0340 g; szénhidrát: 33.5600 g; cukor: 11.8860 g; só: 0.7300 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1119.7630 kJ, energia (kalória): 266.7360 kcal; zsír: 4.5790 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 46.1930 g; cukor: 24.2390 g; só: 1.1240 g; kalcium: 6.9890 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslif</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8950 kJ, energia (kalória): 290.8580 kcal; zsír: 7.4480 g; szénhidrát: 46.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2900 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9870 kJ, energia (kalória): 273.4780 kcal; zsír: 12.1540 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 33.4100 g; cukor: 12.1380 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1389.5170 kJ, energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.9320 g; zsírsav: 5.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.5490 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tejszék: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1265.5990 kJ, energia (kalória): 302.2900 kcal; zsír: 9.1590 g; zsírsav: 7.4690 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.4860 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3982.6110 kJ, energia (kalória): 927.3490 kcal; zsír: 30.7170 g; zsírsav: 9.2490 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.8540 mg; fehérje (össz): 25.3640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslif</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3396.6270 kJ, energia (kalória): 811.2710 kcal; zsír: 16.4250 g; zsírsav: 11.7620 g; szénhidrát: 61.9030 g; cukor: 4.8000 g; só: 5.1680 g; kalcium: 124.7910 mg; telített zsírsav: 0.1290 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.3600 g; tejszék: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Orsó tészta {1!, 3!}</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1942.0310 kJ, energia (kalória): 463.8490 kcal; zsír: 16.7490 g; zsírsav: 5.4770 g; szénhidrát: 58.8710 g; cukor: 2.5390 g; só: 1.5030 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 22.5730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves gy. {1!, 3!}</li> <li>Darás metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3013.5110 kJ, energia (kalória): 719.7960 kcal; zsír: 20.7340 g; zsírsav: 16.4270 g; szénhidrát: 113.7530 g; cukor: 17.0260 g; só: 0.4530 g; kalcium: 0.9820 mg; koleszterin: 117.6000 mg; fehérje (össz): 7.8020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3176.1920 kJ, energia (kalória): 758.6210 kcal; zsír: 31.5100 g; zsírsav: 23.7140 g; szénhidrát: 89.4590 g; cukor: 2.8660 g; só: 2.4600 g; kalcium: 16.5900 mg; fehérje (össz): 26.0640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3504.8650 kJ, energia (kalória): 837.1270 kcal; zsír: 31.0400 g; zsírsav: 20.2080 g; szénhidrát: 97.0310 g; cukor: 3.5180 g; só: 1.4270 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 36.9910 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 735.1600 kJ, energia (kalória): 175.5260 kcal; zsír: 6.2920 g; szénhidrát: 21.3290 g; só: 1.3690 g; fehérje (össz): 7.2180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virsli mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 832.0170 kJ, energia (kalória): 198.7290 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2900 g; só: 0.7300 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 5.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.8170 kJ, energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7300 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 463.3770 kJ, energia (kalória): 239.2140 kcal; zsír: 7.6390 g; zsírsav: 3.0790 g; szénhidrát: 24.7700 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2670 kJ, energia (kalória): 183.2390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7300 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.8170 kJ, energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7300 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsír: 50.0430 g zsírsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5345.4270 kJ energia (kalória): 1276.7340 kcal zsír: 57.4250 g zsírsav: 13.6790 g szénhidrát: 149.8660 g cukor: 49.3030 g só: 7.0820 g kalcium: 141.8100 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.6970 g tejszék: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3683.5340 kJ energia (kalória): 879.7980 kcal zsír: 25.8190 g zsírsav: 5.4770 g szénhidrát: 127.6820 g cukor: 26.7910 g só: 4.5730 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.5810 g</p>	<p>energia (Joule): 5021.8750 kJ energia (kalória): 1199.4560 kcal zsír: 40.5000 g zsírsav: 26.4020 g szénhidrát: 171.9330 g cukor: 32.4840 g só: 3.4430 g kalcium: 1.6190 mg telített zsírsav: 117.6000 mg fehérje (össz): 23.9100 g</p>	<p>energia (Joule): 5341.9760 kJ energia (kalória): 1275.9100 kcal zsír: 43.4640 g zsírsav: 23.7140 g szénhidrát: 178.5590 g cukor: 15.3560 g só: 4.8980 g kalcium: 316.8300 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 37.1700 g tejszék: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5294.0880 kJ energia (kalória): 1264.4710 kcal zsír: 41.8200 g zsírsav: 27.6930 g szénhidrát: 164.9720 g cukor: 27.7710 g só: 3.8220 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 51.5200 g</p>
-----------------------------	--	--	--	---	---	--

- |  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| 1  Glutén tartalmzó 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |

*Horváth János*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
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.
<b>Tízóral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcseszege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1294.3870 kJ; energia (kalória): 294.8230 kcal; zsir: 13.0340 g; szénhidrát: 33.9000 g; cukor: 11.9890 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 10.9090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1095.8200 kJ; energia (kalória): 259.3830 kcal; zsir: 3.9960 g; zsirsav: 1.8170 g; szénhidrát: 46.1810 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1140 g; kalcium: 0.5920 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.8190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8890 kJ; energia (kalória): 290.8690 kcal; zsir: 7.4480 g; szénhidrát: 46.2410 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.2800 g; kalcium: 0.6690 mg; koleszterin: 21.8000 mg; fehérje (össz): 7.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.9670 kJ; energia (kalória): 273.4790 kcal; zsir: 12.1340 g; zsirsav: 4.3050 g; szénhidrát: 33.4100 g; cukor: 12.1360 g; só: 1.4800 g; kalcium: 0.9170 mg; fehérje (össz): 7.3050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1398.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsir: 19.3930 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5890 g; só: 1.6480 g; kalcium: 399.1200 mg; telített zsirsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4830 g; tejkalcium: 399.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1265.5890 kJ; energia (kalória): 302.2900 kcal; zsir: 9.1590 g; zsirsav: 7.4900 g; szénhidrát: 45.4710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.8050 g; kalcium: 0.8890 mg; koleszterin: 97.2000 mg; fehérje (össz): 8.4990 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3882.6110 kJ; energia (kalória): 927.3450 kcal; zsir: 30.7170 g; zsirsav: 9.2480 g; szénhidrát: 134.2620 g; cukor: 10.3710 g; só: 0.7150 g; kalcium: 6.6540 mg; fehérje (össz): 25.3640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3396.6270 kJ; energia (kalória): 811.2710 kcal; zsir: 51.4250 g; zsirsav: 11.7620 g; szénhidrát: 61.9030 g; cukor: 4.8000 g; só: 5.1880 g; kalcium: 124.7010 mg; telített zsirsav: 0.1200 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.3690 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Orsó tészta {1!, 3!}</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1942.0310 kJ; energia (kalória): 463.8490 kcal; zsir: 16.7490 g; zsirsav: 5.4770 g; szénhidrát: 59.8710 g; cukor: 2.5380 g; só: 1.5030 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 22.5720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves gy. {1!, 3!}</li> <li>Darás metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3013.5110 kJ; energia (kalória): 719.7860 kcal; zsir: 20.7340 g; zsirsav: 16.4270 g; szénhidrát: 113.7530 g; cukor: 17.0290 g; só: 0.4530 g; kalcium: 0.5820 mg; koleszterin: 117.6000 mg; fehérje (össz): 7.8020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves gy. {9!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3176.1920 kJ; energia (kalória): 758.6210 kcal; zsir: 31.5100 g; zsirsav: 23.7140 g; szénhidrát: 89.4590 g; cukor: 2.8560 g; só: 2.4800 g; kalcium: 16.5900 mg; fehérje (össz): 26.0640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Sárgaborsófőzelék {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3504.8850 kJ; energia (kalória): 837.1270 kcal; zsir: 31.0400 g; zsirsav: 20.2080 g; szénhidrát: 97.0310 g; cukor: 3.5180 g; só: 1.4270 g; kalcium: 16.2000 mg; fehérje (össz): 38.9910 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 735.1000 kJ; energia (kalória): 175.5820 kcal; zsir: 6.2620 g; szénhidrát: 21.3280 g; só: 1.3890 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágmez mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.5240 kcal; zsir: 1.9220 g; szénhidrát: 41.7850 g; cukor: 20.9900 g; só: 0.2960 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 523.0170 kJ; energia (kalória): 125.0540 kcal; zsir: 1.2230 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"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>illahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 960.3770 kJ; energia (kalória): 228.2140 kcal; zsir: 7.8320 g; zsirsav: 8.6700 g; szénhidrát: 24.7770 g; cukor: 3.3260 g; só: 1.5430 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2870 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsir: 1.6230 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 533.0170 kJ; energia (kalória): 126.0540 kcal; zsir: 1.6230 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5852.1580 kJ energia (kalória): 1397.7640 kcal zsir: 50.0430 g zsirsav: 9.2480 g szénhidrát: 189.1500 g cukor: 22.3590 g só: 2.8930 g kalcium: 7.5710 mg fehérje (össz): 43.1990 g</p>	<p>energia (Joule): 5314.5700 kJ energia (kalória): 1269.3640 kcal zsir: 56.6350 g zsirsav: 13.6790 g szénhidrát: 149.8640 g cukor: 49.3030 g só: 7.0720 g kalcium: 141.6900 mg telített zsirsav: 0.1200 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.6940 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3683.5340 kJ energia (kalória): 879.7980 kcal zsir: 25.8190 g zsirsav: 5.4770 g szénhidrát: 127.6820 g cukor: 26.7910 g só: 4.5730 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.5810 g</p>	<p>energia (Joule): 5021.8750 kJ energia (kalória): 1199.4560 kcal zsir: 40.5000 g zsirsav: 26.4020 g szénhidrát: 171.9330 g cukor: 32.4840 g só: 3.4430 g kalcium: 1.6190 mg koleszterin: 117.6000 mg fehérje (össz): 23.9100 g</p>	<p>energia (Joule): 5341.9760 kJ energia (kalória): 1275.9100 kcal zsir: 43.4640 g zsirsav: 23.7140 g szénhidrát: 178.5590 g cukor: 15.3560 g só: 4.8980 g kalcium: 316.8300 mg telített zsirsav: 0.5000 g fehérje (össz): 37.1700 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5294.0880 kJ energia (kalória): 1264.4710 kcal zsir: 41.8200 g zsirsav: 27.6930 g szénhidrát: 164.9720 g cukor: 27.7710 g só: 3.8220 g kalcium: 17.1890 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 51.5200 g</p>	
------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

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

*Jelkötő János*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető





# Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.02.	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.	Szombat 2024.12.07.	Vasárnap 2024.12.08.
<b>Tízóral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1257.9430 kJ; energia (kalória): 288.5120 kcal; zsír: 7.6060 g; zsírsav: 5.8700 g; szénhidrát: 45.9630 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.8660 mg; fehérje (össz): 8.3990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1345.6430 kJ; energia (kalória): 321.4020 kcal; zsír: 10.8700 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 48.3730 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.0820 g; kalcium: 0.8660 mg; fehérje (össz): 8.1280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea normál</li> <li>Halkrém TM. {4!, 10!, 12!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2677.4080 kJ; energia (kalória): 687.2580 kcal; zsír: 45.3250 g; zsírsav: 6.8670 g; szénhidrát: 46.3120 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.1780 g; kalcium: 0.8290 mg; fehérje (össz): 12.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krinólin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1185.2680 kJ; energia (kalória): 283.0620 kcal; zsír: 6.8060 g; zsírsav: 4.9500 g; szénhidrát: 45.3410 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.4850 g; kalcium: 0.8660 mg; fehérje (össz): 7.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1492.1630 kJ; energia (kalória): 356.3990 kcal; zsír: 13.0880 g; zsírsav: 46.1730 g; cukor: 29.7430 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.8660 mg; fehérje (össz): 10.9780 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1253.1430 kJ; energia (kalória): 323.1900 kcal; zsír: 12.1260 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8330 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.8660 mg; fehérje (össz): 7.3190 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Nudli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4300.8580 kJ; energia (kalória): 1027.2420 kcal; zsír: 34.6970 g; zsírsav: 9.4770 g; szénhidrát: 147.7780 g; cukor: 13.9000 g; só: 2.1510 g; kalcium: 44.1540 mg; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 27.1720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daragaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Sertés ragu</li> <li>Paradicsomos káposzta {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3331.7020 kJ; energia (kalória): 795.7640 kcal; zsír: 30.3690 g; zsírsav: 22.6460 g; szénhidrát: 85.7970 g; cukor: 35.0910 g; só: 1.8240 g; kalcium: 314.4090 mg; fehérje (össz): 20.3560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavaszi leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>rizi-bizi</li> <li>Sült csirkecomb</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2989.8900 kJ; energia (kalória): 642.4700 kcal; zsír: 32.1170 g; zsírsav: 6.5840 g; szénhidrát: 55.9690 g; cukor: 2.3950 g; só: 1.6410 g; kalcium: 29.4960 mg; fehérje (össz): 40.5110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Darás metélt {1!, 3!}</li> <li>alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 3273.0100 kJ; energia (kalória): 781.7470 kcal; zsír: 20.6380 g; zsírsav: 14.1490 g; szénhidrát: 125.7620 g; cukor: 28.2590 g; só: 0.8250 g; kalcium: 11.6520 mg; fehérje (össz): 10.9230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karfiolleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>ecetes cékla</li> <li>Csirkepörkölt</li> <li>Tarhonya {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3092.1590 kJ; energia (kalória): 738.5500 kcal; zsír: 34.5680 g; zsírsav: 8.3030 g; szénhidrát: 80.5420 g; cukor: 3.7650 g; só: 0.8220 g; kalcium: 24.5400 mg; fehérje (össz): 43.4350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Zöldborsó főzelék TM. {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3255.5530 kJ; energia (kalória): 777.5760 kcal; zsír: 37.5760 g; zsírsav: 27.8690 g; szénhidrát: 76.7590 g; cukor: 5.9670 g; só: 1.7550 g; kalcium: 98.5500 mg; tejlítt zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 27.7850 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájas vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 659.9900 kJ; energia (kalória): 204.1800 kcal; zsír: 9.1420 g; zsírsav: 7.4950 g; szénhidrát: 21.3590 g; só: 1.0820 g; kalcium: 0.7200 mg; fehérje (össz): 8.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 558.8770 kJ; energia (kalória): 132.8610 kcal; zsír: 1.9620 g; szénhidrát: 24.5000 g; cukor: 3.3200 g; só: 0.7800 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.1290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 690.4570 kJ; energia (kalória): 163.9500 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 31.3690 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>uborka</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 608.8170 kJ; energia (kalória): 144.7200 kcal; zsír: 1.8620 g; szénhidrát: 21.9520 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 623.6170 kJ; energia (kalória): 148.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4780 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3900 g; só: 1.3680 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2190 g</p>	
<b>Élettani értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 6363.6610 kJ          energia (kalória): 1519.9340 kcal          zsír: 51.4470 g          zsírsav: 22.6320 g          szénhidrát: 214.6990 g          cukor: 37.8530 g          só: 5.2960 g          kalcium: 45.1430 mg          koleszterin: 88.8000 mg          fehérje (össz): 43.9810 g</p>	<p>energia (Joule): 5233.5220 kJ          energia (kalória): 1250.0070 kcal          zsír: 42.9090 g          zsírsav: 30.8210 g          szénhidrát: 156.7600 g          cukor: 62.6640 g          só: 4.6640 g          kalcium: 315.5180 mg          fehérje (össz): 32.6080 g</p>	<p>energia (Joule): 6253.7550 kJ          energia (kalória): 1493.6860 kcal          zsír: 81.7640 g          zsírsav: 15.3680 g          szénhidrát: 123.6610 g          cukor: 26.6480 g          só: 4.1410 g          kalcium: 36.2390 mg          koleszterin: 21.0000 mg          fehérje (össz): 61.2970 g</p>	<p>energia (Joule): 4967.8820 kJ          energia (kalória): 1186.5590 kcal          zsír: 29.2080 g          zsírsav: 19.0990 g          szénhidrát: 194.0530 g          cukor: 52.5120 g          só: 3.0780 g          kalcium: 18.6410 mg          fehérje (össz): 22.7520 g</p>	<p>energia (Joule): 5107.9390 kJ          energia (kalória): 1220.0120 kcal          zsír: 49.2780 g          zsírsav: 8.3030 g          szénhidrát: 140.1850 g          cukor: 30.5080 g          só: 2.5020 g          kalcium: 25.6490 mg          fehérje (össz): 58.4570 g</p>	<p>energia (Joule): 5374.7130 kJ          energia (kalória): 1283.7290 kcal          zsír: 56.7960 g          zsírsav: 32.1740 g          szénhidrát: 145.6220 g          cukor: 30.3700 g          só: 4.6030 g          kalcium: 99.6590 mg          tejlítt zsírsav: 0.1200 g          fehérje (össz): 42.3270 g          tejkalcium: 72.0000 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  Szezám és abból készült termékek                     | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok           | 13  Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |

*Nikola Jelić*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietétikus

*[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.
<b>Tízóral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcseszege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 610.240 kJ; energia (kalória): 193.520 kcal; zsír: 12.628 g; szénhidrát: 11.0730 g; cukor: 0.2770 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.6460 mg; fehérje (össz): 8.7960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 458.8280 kJ; energia (kalória): 106.3480 kcal; zsír: 3.1720 g; zsírsav: 1.6170 g; szénhidrát: 11.5710 g; cukor: 0.2770 g; só: 0.7240 g; kalcium: 0.7290 mg; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 6.7980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 526.5900 kJ; energia (kalória): 136.8050 kcal; zsír: 7.8520 g; szénhidrát: 11.7310 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.8600 g; kalcium: 0.7280 mg; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 8.1490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 730.8430 kJ; energia (kalória): 172.1700 kcal; zsír: 11.7228 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 10.9230 g; cukor: 0.4270 g; só: 1.9600 g; kalcium: 0.8460 mg; fehérje (össz): 6.4690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 544.4430 kJ; energia (kalória): 130.0370 kcal; zsír: 8.6920 g; szénhidrát: 10.8330 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.0060 g; kalcium: 0.6460 mg; fehérje (össz): 5.4960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 633.2880 kJ; energia (kalória): 161.2670 kcal; zsír: 8.7420 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 10.9610 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.2190 g; kalcium: 0.7260 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.6990 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab. ó {9!}</li> <li>Tavaszi sertéskocka diab. A</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 1846.4650 kJ; energia (kalória): 441.4950 kcal; zsír: 18.7690 g; zsírsav: 13.5950 g; szénhidrát: 35.4490 g; cukor: 1.9030 g; só: 6.6880 g; kalcium: 11.4540 mg; fehérje (össz): 12.1030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves diab. P {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék diab. ó {1!}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1591.7100 kJ; energia (kalória): 380.1720 kcal; zsír: 22.4090 g; zsírsav: 4.0200 g; szénhidrát: 27.1050 g; cukor: 1.3850 g; só: 4.6970 g; kalcium: 26.4170 mg; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 14.7670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves diab. ó {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sertés pörkölt diab. ó</li> <li>Orsó tészta diab. ó. {1!, 3!}</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1736.5930 kJ; energia (kalória): 414.7780 kcal; zsír: 14.4530 g; zsírsav: 8.1550 g; szénhidrát: 32.4210 g; cukor: 2.0180 g; só: 0.3900 g; kalcium: 17.1600 mg; fehérje (össz): 15.4330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves diab. ó {1!, 3!, 12!}</li> <li>Darás metélt diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1268.0290 kJ; energia (kalória): 303.1040 kcal; zsír: 13.5950 g; zsírsav: 10.4690 g; kalcium: 4.9200 mg; koleszterin: 56.8000 mg; fehérje (össz): 9.3820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves diab. ó {1!, 3!}</li> <li>Párolt mexikói zöldség diab. ó</li> <li>Vagdalt diab. ó {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs diab. ó</li> </ul> <p>energia (Joule): 2066.6060 kJ; energia (kalória): 493.6020 kcal; zsír: 16.9340 g; zsírsav: 11.8520 g; szénhidrát: 46.0240 g; cukor: 2.9580 g; só: 2.6220 g; kalcium: 6.6600 mg; fehérje (össz): 16.9460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab. ó {9!}</li> <li>Sárgaborsófőzelék diab. ó {1!}</li> <li>Sertés pörkölt diab. ó</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1990.2920 kJ; energia (kalória): 475.3740 kcal; zsír: 21.6560 g; zsírsav: 16.7320 g; szénhidrát: 37.6280 g; cukor: 2.2290 g; só: 6.7480 g; kalcium: 9.4140 mg; fehérje (össz): 17.1120 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 605.9500 kJ; energia (kalória): 120.7390 kcal; zsír: 5.6790 g; szénhidrát: 10.8090 g; cukor: 0.3690 g; fehérje (össz): 5.3900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 290.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2090 g; szénhidrát: 10.6360 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 264.6370 kJ; energia (kalória): 70.2290 kcal; zsír: 1.2090 g; szénhidrát: 11.5380 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 2.2230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 633.7970 kJ; energia (kalória): 151.3780 kcal; zsír: 7.2180 g; zsírsav: 5.8790 g; szénhidrát: 14.1560 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.1600 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 280.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2090 g; szénhidrát: 10.6360 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 294.0370 kJ; energia (kalória): 70.2290 kcal; zsír: 1.2090 g; szénhidrát: 11.5380 g; cukor: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 2.2230 g</p>	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 3164.2880 kJ energia (kalória): 755.7770 kcal zsír: 37.2670 g zsírsav: 13.5950 g szénhidrát: 57.2160 g cukor: 2.1800 g só: 2.0860 g kalcium: 12.2990 mg fehérje (össz): 26.2920 g	energia (Joule): 2305.7730 kJ energia (kalória): 550.7220 kcal zsír: 26.7860 g zsírsav: 5.9370 g szénhidrát: 49.3120 g cukor: 1.6620 g só: 5.8210 g kalcium: 33.2620 mg koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 23.3960 g	energia (Joule): 2616.2160 kJ energia (kalória): 624.8720 kcal zsír: 22.6910 g zsírsav: 8.1550 g szénhidrát: 55.9880 g cukor: 2.2950 g só: 2.6800 g kalcium: 18.0050 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 23.8020 g	energia (Joule): 2623.6690 kJ energia (kalória): 626.6530 kcal zsír: 32.5230 g zsírsav: 20.4350 g szénhidrát: 61.5210 g cukor: 4.3210 g só: 2.6010 g kalcium: 5.8850 mg koleszterin: 58.8000 mg fehérje (össz): 21.8640 g	energia (Joule): 2871.4860 kJ energia (kalória): 685.8430 kcal zsír: 24.8220 g zsírsav: 11.8520 g szénhidrát: 67.4930 g cukor: 3.2350 g só: 4.0300 g kalcium: 9.6450 mg fehérje (össz): 24.2380 g	energia (Joule): 2917.6150 kJ energia (kalória): 696.8600 kcal zsír: 31.6040 g zsírsav: 24.2170 g szénhidrát: 60.3250 g cukor: 2.5060 g só: 2.3630 g kalcium: 10.2590 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 26.0010 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  Szezámmag és abból készült termékek                  | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok           | 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |

*Johanna Molnár*

*Intézményvezető*



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmészvezető



**Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ**  
 Adószám: 15431356-2-19  
 Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**  
 50. hét (2024-12-09 - 2024-12-15)  
 Korosztály: Óvodás (4-6 év)

# 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.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>gyümölcs tea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1251.7636 kJ; energia (kalória): 296.4300 kcal; zsír: 12.4080 g; szénhidrát: 69.1150 g; cukor: 16.9170 g; só: 0.0400 g; kalcium: 1.5090 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 8.6660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1069.2790 kJ; energia (kalória): 256.1700 kcal; zsír: 3.7420 g; zsírsav: 1.6190 g; szénhidrát: 101.8640 g; cukor: 29.1920 g; só: 0.3740 g; kalcium: 6.1619 mg; telített zsírsav: 0.0870 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.5620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1488.2620 kJ; energia (kalória): 357.1430 kcal; zsír: 12.8220 g; szénhidrát: 101.9620 g; cukor: 26.1620 g; só: 3.0300 g; kalcium: 1.6410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 9.7760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>rízstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1425.8190 kJ; energia (kalória): 340.9900 kcal; zsír: 14.0980 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.3730 g; cukor: 18.0790 g; só: 0.9000 g; kalcium: 240.7920 mg; telített zsírsav: 0.4370 g; fehérje (össz): 5.5060 g; koleszterin: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>rízstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1249.4130 kJ; energia (kalória): 298.470 kcal; zsír: 9.0560 g; szénhidrát: 101.2610 g; cukor: 14.9280 g; só: 0.8490 g; kalcium: 240.7520 mg; telített zsírsav: 0.4370 g; fehérje (össz): 5.4790 g; koleszterin: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1243.8620 kJ; energia (kalória): 298.8910 kcal; zsír: 8.0320 g; zsírsav: 2.4920 g; szénhidrát: 101.0230 g; cukor: 39.1630 g; só: 0.8560 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 87.2000 mg; fehérje (össz): 6.5490 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Tavaszi sertés kocka Gluténm.</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 2725.3960 kJ; energia (kalória): 650.9490 kcal; zsír: 24.8850 g; zsírsav: 19.0360 g; szénhidrát: 74.0290 g; cukor: 2.7250 g; só: 1.4040 g; kalcium: 7.9440 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 14.9200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!}</li> <li>Zöldbabfőzelék Gluténm.TM.</li> <li>virslis</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 2547.0660 kJ; energia (kalória): 632.2430 kcal; zsír: 25.9810 g; zsírsav: 11.0010 g; szénhidrát: 133.7690 g; cukor: 8.1020 g; só: 4.9820 g; kalcium: 91.8330 mg; telített zsírsav: 0.0450 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 19.5980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi csontleves gy. {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Orsó tészta Gluténm.</li> <li>csemegeuborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1932.9470 kJ; energia (kalória): 461.6770 kcal; zsír: 14.8960 g; zsírsav: 7.1050 g; szénhidrát: 60.6790 g; cukor: 3.1210 g; só: 1.1990 g; kalcium: 16.6090 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 18.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves Gluténm. {3!}</li> <li>Darás metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1961.0250 kJ; energia (kalória): 469.3640 kcal; zsír: 13.9050 g; zsírsav: 11.1490 g; szénhidrát: 72.4110 g; cukor: 13.4530 g; só: 0.6290 g; kalcium: 5.5020 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 10.7220 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves Gluténm.</li> <li>Párolt mexikói zöldség {12!}</li> <li>Vagdalt GM {3!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3449.1640 kJ; energia (kalória): 823.8190 kcal; zsír: 32.3680 g; zsírsav: 25.0640 g; szénhidrát: 92.9110 g; cukor: 3.5160 g; só: 2.2810 g; kalcium: 11.9400 mg; telített zsírsav: 0.0160 g; fehérje (össz): 22.2970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sárgaborsófőzelék Gluténm.</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 2734.7960 kJ; energia (kalória): 653.1940 kcal; zsír: 32.6510 g; zsírsav: 25.0190 g; szénhidrát: 122.2200 g; cukor: 7.6990 g; só: 0.6990 g; kalcium: 10.5540 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 25.4020 g</p>	

Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- tv paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- tv paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- lilahagyma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- tv paprika</li> </ul>
	<p>energia (Joule): 712.9590 kJ; energia (kalória): 170.1910 kcal; zsír: 5.0880 g; szénhidrát: 76.6790 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.6390 g; kalcium: 0.6720 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.2730 g</p>	<p>energia (Joule): 806.4130 kJ; energia (kalória): 193.3250 kcal; zsír: 0.9680 g; szénhidrát: 97.3310 g; cukor: 25.1790 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7910 g</p>	<p>energia (Joule): 484.2130 kJ; energia (kalória): 115.6530 kcal; zsír: 0.0060 g; szénhidrát: 77.4210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.9080 g</p>	<p>energia (Joule): 807.6930 kJ; energia (kalória): 192.8140 kcal; zsír: 8.9640 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 78.8610 g; cukor: 6.9690 g; só: 0.7600 g; kalcium: 0.7620 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.6260 g</p>	<p>energia (Joule): 744.8030 kJ; energia (kalória): 177.8800 kcal; zsír: 0.9990 g; szénhidrát: 82.6310 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7080 g</p>	<p>energia (Joule): 501.0130 kJ; energia (kalória): 119.8880 kcal; zsír: 0.9990 g; szénhidrát: 78.0210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.1080 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4649.7270 kJ energia (kalória): 1110.5700 kcal zsír: 42.9590 g zsírsav: 19.0360 g szénhidrát: 240.0190 g cukor: 24.5710 g só: 2.0820 g kalcium: 10.2050 mg telített zsírsav: 0.0920 g fehérje (össz): 28.8610 g</p>	<p>energia (Joule): 4545.7580 kJ energia (kalória): 1085.7380 kcal zsír: 33.7190 g zsírsav: 12.9180 g szénhidrát: 332.6610 g cukor: 62.4630 g só: 5.3960 g kalcium: 108.7860 mg telített zsírsav: 0.1190 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 27.9610 g</p>	<p>energia (Joule): 3912.4420 kJ energia (kalória): 934.4730 kcal zsír: 28.7170 g zsírsav: 7.1050 g szénhidrát: 240.0520 g cukor: 37.2320 g só: 4.2690 g kalcium: 18.9410 mg telített zsírsav: 0.2180 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 30.0080 g</p>	<p>energia (Joule): 4194.5310 kJ energia (kalória): 1001.8480 kcal zsír: 34.9870 g zsírsav: 21.1240 g szénhidrát: 252.4430 g cukor: 35.1210 g só: 2.3190 g kalcium: 247.0860 mg telített zsírsav: 0.6180 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 22.8540 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5443.2400 kJ energia (kalória): 1300.0960 kcal zsír: 42.4200 g zsírsav: 25.0640 g szénhidrát: 287.0130 g cukor: 23.3740 g só: 3.1690 g kalcium: 253.5240 mg telített zsírsav: 0.4900 g fehérje (össz): 29.3890 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4478.7910 kJ energia (kalória): 1069.7400 kcal zsír: 42.1790 g zsírsav: 32.5040 g szénhidrát: 301.2630 g cukor: 41.7770 g só: 1.7910 g kalcium: 12.8870 mg telített zsírsav: 0.1310 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0570 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 | Szezámjelzés 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 |    |  |

*Nikola Jelić*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élmezésvezető