



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes F

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> <li>pártzi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1313.6510 kJ; energia (kalória): 313.7600 kcal; zsír: 7.1030 g; szénhidrát: 53.4810 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3880 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.3150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1328.9510 kJ; energia (kalória): 317.4150 kcal; zsír: 6.7430 g; szénhidrát: 54.9210 g; cukor: 32.3380 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os tavaszi felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 8707.6510 kJ; energia (kalória): 2079.7880 kcal; zsír: 147.8480 g; zsírsav: 132.2000 g; szénhidrát: 77.4210 g; cukor: 40.4380 g; só: 19.3200 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 107.1480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>őborka</li> <li>íztea</li> </ul> <p>energia (Joule): 1453.1170 kJ; energia (kalória): 348.4650 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3080 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.8500 g; fehérje (össz): 7.1430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krinolin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1678.6340 kJ; energia (kalória): 400.9360 kcal; zsír: 14.1930 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 12.5720 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga TM {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 5139.7100 kJ; energia (kalória): 1227.5980 kcal; zsír: 48.3000 g; zsírsav: 28.0820 g; szénhidrát: 164.4930 g; cukor: 53.3730 g; só: 2.7170 g; kalcium: 142.2480 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 28.8000 mg; fehérje (össz): 24.5440 g; tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves {1!, 3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2541.6320 kJ; energia (kalória): 607.0590 kcal; zsír: 26.4590 g; zsírsav: 12.8070 g; szénhidrát: 62.6210 g; cukor: 4.9400 g; só: 1.2150 g; kalcium: 169.4400 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 26.1780 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombócós zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4930.5420 kJ; energia (kalória): 1177.6400 kcal; zsír: 50.0920 g; zsírsav: 27.2820 g; szénhidrát: 116.8180 g; cukor: 3.1110 g; só: 2.7690 g; kalcium: 24.3200 mg; koleszterin: 150.0000 mg; fehérje (össz): 57.7870 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!}</li> <li>Ízes metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3784.0220 kJ; energia (kalória): 903.7990 kcal; zsír: 16.1620 g; zsírsav: 9.4550 g; szénhidrát: 145.3640 g; cukor: 9.8160 g; só: 0.9040 g; kalcium: 14.6400 mg; fehérje (össz): 9.6130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4240.8200 kJ; energia (kalória): 1012.9010 kcal; zsír: 46.2350 g; zsírsav: 36.2430 g; szénhidrát: 97.8600 g; cukor: 3.7320 g; só: 1.3220 g; kalcium: 9.3600 mg; koleszterin: 862.4000 mg; fehérje (össz): 44.9000 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 846.8370 kJ; energia (kalória): 202.2840 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 23.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.5700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0680 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.1780 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 585.4570 kJ; energia (kalória): 140.3580 kcal; zsír: 4.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.5900 g; só: 1.2480 g; kalcium: 8.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.1480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.8910 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7300.1980 kJ energia (kalória): 1743.6220 kcal zsír: 63.0250 g zsírsav: 33.7520 g szénhidrát: 241.9140 g cukor: 68.2010 g só: 5.6550 g kalcium: 143.6460 mg telített zsírsav: 0.1280 g koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 40.5420 g tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4902.4000 kJ energia (kalória): 1170.9200 kcal zsír: 46.2240 g zsírsav: 12.8070 g szénhidrát: 138.8120 g cukor: 37.2780 g só: 2.7950 g kalcium: 170.8380 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 44.6660 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 14153.4100 kJ energia (kalória): 3380.4860 kcal zsír: 199.5570 g zsírsav: 159.4820 g szénhidrát: 216.1090 g cukor: 43.5490 g só: 22.8790 g kalcium: 25.7180 mg koleszterin: 150.0000 mg fehérje (össz): 168.8750 g</p>	<p>energia (Joule): 5933.5960 kJ energia (kalória): 1417.2170 kcal zsír: 35.2360 g zsírsav: 15.6770 g szénhidrát: 213.0840 g cukor: 19.9660 g só: 3.6780 g kalcium: 259.3800 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 25.4990 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6459.0910 kJ energia (kalória): 1542.7280 kcal zsír: 62.0800 g zsírsav: 47.7930 g szénhidrát: 176.0790 g cukor: 38.5600 g só: 4.4850 g kalcium: 10.6380 mg koleszterin: 862.4000 mg fehérje (össz): 61.4750 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 |    |   |    |  |

*Kiboly Helén*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szója-mogyoró-dió F**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1313.6510 kJ; energia (kalória): 313.7600 kcal; zsír: 7.1030 g; szénhidrát: 53.4810 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.3190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1328.9510 kJ; energia (kalória): 317.4150 kcal; zsír: 6.7430 g; szénhidrát: 54.6210 g; cukor: 32.3380 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os tavaszi felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1267.7510 kJ; energia (kalória): 302.7870 kcal; zsír: 6.0290 g; zsírsav: 3.8660 g; szénhidrát: 54.1320 g; cukor: 32.5810 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.8470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>rizsleves</li> </ul> <p>energia (Joule): 1483.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 60.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6800 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krnolin</li> <li>mini mustár {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1678.6340 kJ; energia (kalória): 400.9360 kcal; zsír: 14.1930 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 12.5720 g</p>
<b>Ébéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga</li> <li>TM-tojásmentes {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 5056.8500 kJ; energia (kalória): 1207.8070 kcal; zsír: 46.8600 g; zsírsav: 26.9710 g; szénhidrát: 164.4210 g; cukor: 53.3010 g; só: 2.7170 g; kalcium: 138.1680 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 28.8000 mg; fehérje (össz): 22.9240 g; tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rántott leves {1!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2360.1160 kJ; energia (kalória): 563.7050 kcal; zsír: 16.2150 g; zsírsav: 3.7000 g; szénhidrát: 75.2320 g; cukor: 4.8200 g; só: 1.3540 g; kalcium: 163.6800 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 25.2310 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Tojásmentes {1!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4955.4090 kJ; energia (kalória): 1183.5800 kcal; zsír: 51.6880 g; zsírsav: 29.0270 g; szénhidrát: 117.1000 g; cukor: 1.5160 g; só: 2.9160 g; kalcium: 9.9920 mg; koleszterin: 150.0000 mg; fehérje (össz): 54.9820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Ízes metélt tojásmentes</li> </ul> <p>energia (Joule): 2958.9970 kJ; energia (kalória): 706.7440 kcal; zsír: 13.9590 g; zsírsav: 8.7140 g; szénhidrát: 107.8580 g; cukor: 6.6730 g; só: 0.7030 g; kalcium: 13.2800 mg; telített zsírsav: 0.1920 g; fehérje (össz): 15.0940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4047.0290 kJ; energia (kalória): 966.6160 kcal; zsír: 46.0620 g; zsírsav: 36.2030 g; szénhidrát: 88.6060 g; cukor: 1.8440 g; só: 1.7940 g; kalcium: 0.3920 mg; koleszterin: 862.4000 mg; fehérje (össz): 43.6050 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 846.8370 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 23.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsesemeg szelámi</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.5700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.1700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>göpsonka</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 885.4570 kJ; energia (kalória): 212.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 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>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.8910 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7217.3380 kJ energia (kalória): 1723.8310 kcal zsír: 61.5850 g zsírsav: 32.6410 g szénhidrát: 241.8420 g cukor: 88.1290 g só: 5.6550 g kalcium: 139.5660 mg telített zsírsav: 0.1280 g koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 38.9220 g tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4720.8840 kJ energia (kalória): 1127.5660 kcal zsír: 35.9800 g zsírsav: 3.7000 g szénhidrát: 151.4230 g cukor: 37.1580 g só: 2.9340 g kalcium: 165.0780 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 43.7190 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6738.3770 kJ energia (kalória): 1609.4350 kcal zsír: 59.3390 g zsírsav: 32.9930 g szénhidrát: 193.4020 g cukor: 34.0970 g só: 5.0520 g kalcium: 11.3900 mg koleszterin: 150.0000 mg fehérje (össz): 65.7720 g</p>	<p>energia (Joule): 5108.5710 kJ energia (kalória): 1220.1620 kcal zsír: 33.0330 g zsírsav: 14.9360 g szénhidrát: 175.5780 g cukor: 16.8230 g só: 3.4770 g kalcium: 258.0200 mg telített zsírsav: 0.5920 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.9800 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6265.3000 kJ energia (kalória): 1496.4430 kcal zsír: 61.9070 g zsírsav: 47.7530 g szénhidrát: 166.8250 g cukor: 36.6720 g só: 4.9570 g kalcium: 1.6700 mg koleszterin: 862.4000 mg fehérje (össz): 60.1800 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 (betérve a laktózt is) | 8  Diófélék és azokból készült termékek        |
| 9  Zeller és abból készült termékek                      | 10  Mustár és abból készült termékek          | 11  Szezámmag és abból készült termékek                 | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-csirkehúsmentes F**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1313.6510 kJ; energia (kalória): 313.7600 kcal; zsír: 7.1030 g; szénhidrát: 63.4810 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.3150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi 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): 1328.9510 kJ; energia (kalória): 317.4150 kcal; zsír: 6.7430 g; szénhidrát: 64.6210 g; cukor: 32.3380 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>tavaszi felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1267.7510 kJ; energia (kalória): 302.7970 kcal; zsír: 6.0290 g; zsírsav: 3.9680 g; szénhidrát: 64.1320 g; cukor: 32.5810 g; só: 1.3480 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.8970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>rizstel</li> </ul> <p>energia (Joule): 1453.1170 kJ; energia (kalória): 348.9600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.9050 g; szénhidrát: 48.3900 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.0200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krénofin</li> <li>mini mustár {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1678.6340 kJ; energia (kalória): 400.9360 kcal; zsír: 14.1930 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 12.5720 g</p>
<b>Ébéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga</li> <li>TM-tojásmentes {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 5056.8500 kJ; energia (kalória): 1207.8070 kcal; zsír: 46.8600 g; zsírsav: 26.9710 g; szénhidrát: 164.4210 g; cukor: 53.3010 g; só: 2.7170 g; kalcium: 138.1680 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 28.8000 mg; fehérje (össz): 22.9240 g; tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rántott leves {1!}</li> <li>Zöldbabfőzelék TM {1!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2360.1160 kJ; energia (kalória): 563.7050 kcal; zsír: 16.2150 g; zsírsav: 3.7000 g; szénhidrát: 75.2320 g; cukor: 4.8200 g; só: 1.3540 g; kalcium: 183.6800 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 25.2310 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Tojásmentes {1!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4955.4090 kJ; energia (kalória): 1183.5800 kcal; zsír: 51.6880 g; zsírsav: 29.0270 g; szénhidrát: 117.1000 g; cukor: 1.5160 g; só: 2.9160 g; kalcium: 9.9920 mg; koleszterin: 150.0000 mg; fehérje (össz): 54.9820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Ízes metélt tojásmentes</li> </ul> <p>energia (Joule): 2958.9970 kJ; energia (kalória): 706.7440 kcal; zsír: 13.9590 g; zsírsav: 8.7140 g; szénhidrát: 107.8580 g; cukor: 6.6730 g; só: 0.7030 g; kalcium: 13.2800 mg; telített zsírsav: 0.1920 g; fehérje (össz): 15.0940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sült hús</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3306.7920 kJ; energia (kalória): 789.8140 kcal; zsír: 35.6130 g; zsírsav: 23.9230 g; szénhidrát: 83.0050 g; cukor: 1.5160 g; só: 1.7410 g; kalcium: 18.0720 mg; fehérje (össz): 30.1280 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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): 846.8370 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 23.9400 g; cukor: 2.4800 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.5700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 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): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.1700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépáronka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 886.4570 kJ; energia (kalória): 212.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.0980 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>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.6910 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>
<b>Elettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7217.3380 kJ energia (kalória): 1723.8310 kcal zsír: 61.5850 g zsírsav: 32.6410 g szénhidrát: 241.8420 g cukor: 88.1290 g só: 5.6550 g kalcium: 139.5660 mg telített zsírsav: 0.1280 g koleszterin: 28.8000 mg fehérje (össz): 38.9220 g tejkalcium: 76.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4720.8840 kJ energia (kalória): 1127.5660 kcal zsír: 35.9800 g zsírsav: 3.7000 g szénhidrát: 151.4230 g cukor: 37.1580 g só: 2.9340 g kalcium: 165.0780 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 43.7190 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6738.3770 kJ energia (kalória): 1609.4350 kcal zsír: 59.3390 g zsírsav: 32.9930 g szénhidrát: 193.4020 g cukor: 34.0970 g só: 5.0520 g kalcium: 11.3900 mg koleszterin: 150.0000 mg fehérje (össz): 65.7720 g</p>	<p>energia (Joule): 5108.5710 kJ energia (kalória): 1220.1620 kcal zsír: 33.0330 g zsírsav: 14.9380 g szénhidrát: 175.5780 g cukor: 16.8230 g só: 3.4770 g kalcium: 258.0200 mg telített zsírsav: 0.5920 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.9800 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5525.0630 kJ energia (kalória): 1319.6410 kcal zsír: 51.4580 g zsírsav: 35.4730 g szénhidrát: 161.2240 g cukor: 36.3440 g só: 4.9040 g kalcium: 19.3500 mg fehérje (össz): 46.7030 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 |   |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus F**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1313.6510 kJ; energia (kalória): 313.7600 kcal; zsír: 7.1030 g; szénhidrát: 53.4810 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3960 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.3150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>ty paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1328.9510 kJ; energia (kalória): 317.4150 kcal; zsír: 6.7430 g; szénhidrát: 54.6210 g; cukor: 32.3380 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 7.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>avaszi felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1267.7510 kJ; energia (kalória): 302.7970 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 54.1320 g; cukor: 32.5810 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2700 mg; fehérje (össz): 6.8470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>ízsteja</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4990 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.0000 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; nátrium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krinolin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1678.6340 kJ; energia (kalória): 400.9360 kcal; zsír: 14.1830 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 12.5720 g</p>
<b>Ébred</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Diab. {1!}</li> <li>Kakaós kalács diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2126.6700 kJ; energia (kalória): 507.9460 kcal; zsír: 31.5230 g; zsírsav: 15.8280 g; szénhidrát: 39.3760 g; cukor: 20.3150 g; só: 3.3230 g; kalcium: 68.8640 mg; telített zsírsav: 0.0160 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 14.1720 g; tejkalcium: 9.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves {1!, 3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék diab. P {1!}</li> <li>Sertés pörkölt diab P</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2352.5120 kJ; energia (kalória): 561.8890 kcal; zsír: 26.1330 g; zsírsav: 20.0120 g; szénhidrát: 47.7840 g; cukor: 1.4660 g; só: 1.0060 g; kalcium: 76.4400 mg; fehérje (össz): 17.1110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves diab. P {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb diab. P</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 2223.2010 kJ; energia (kalória): 531.0020 kcal; zsír: 22.3450 g; zsírsav: 16.2860 g; szénhidrát: 63.9530 g; cukor: 1.1820 g; só: 0.8200 g; kalcium: 13.1100 mg; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 15.6700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves diab. P {1!, 3!, 9!}</li> <li>ízes metélt diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1413.7510 kJ; energia (kalória): 337.6690 kcal; zsír: 8.0000 g; zsírsav: 3.8180 g; szénhidrát: 36.4450 g; cukor: 2.0450 g; só: 0.7100 g; kalcium: 12.6000 mg; fehérje (össz): 8.2800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab. P {9!}</li> <li>Sült csirkemáj diab. P</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 2377.2490 kJ; energia (kalória): 567.7950 kcal; zsír: 30.8770 g; zsírsav: 25.3500 g; szénhidrát: 48.6880 g; cukor: 1.9340 g; só: 1.2780 g; kalcium: 3.6920 mg; koleszterin: 392.0000 mg; fehérje (össz): 20.8130 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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): 846.8370 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 23.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsomaga száraz</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 245.4450 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.6700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ty paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.1700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>göpsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 808.4570 kJ; energia (kalória): 193.8580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; cukor: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.1430 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): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.8910 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

<b>Elettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4287.1580 kJ energia (kalória): 1023.9700 kcal zsír: 46.2480 g zsírsav: 21.4980 g szénhidrát: 116.7970 g cukor: 55.1430 g só: 6.2610 g kalcium: 70.2620 mg telített zsírsav: 0.0160 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 30.1700 g tejkalcium: 9.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4713.2800 kJ energia (kalória): 1125.7500 kcal zsír: 45.8980 g zsírsav: 20.0120 g szénhidrát: 123.9750 g cukor: 33.8040 g só: 2.5860 g kalcium: 77.8380 mg fehérje (össz): 35.5990 g</p>	<p>energia (Joule): 4006.1690 kJ energia (kalória): 956.8570 kcal zsír: 29.9960 g zsírsav: 20.2520 g szénhidrát: 140.2550 g cukor: 33.7630 g só: 2.9560 g kalcium: 14.5080 mg koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 26.4600 g</p>	<p>energia (Joule): 3563.3250 kJ energia (kalória): 851.0870 kcal zsír: 27.0740 g zsírsav: 10.0400 g szénhidrát: 104.1650 g cukor: 12.1950 g só: 3.4840 g kalcium: 257.3400 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 24.1660 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4595.5200 kJ energia (kalória): 1097.6220 kcal zsír: 46.7220 g zsírsav: 36.9000 g szénhidrát: 126.9070 g cukor: 36.7620 g só: 4.4410 g kalcium: 4.8700 mg koleszterin: 392.0000 mg fehérje (össz): 37.3880 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  Szezámag és abból készült termékek                    | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok |
| 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus-gluténmentes F**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1264.8350 kJ; energia (kalória): 299.7110 kcal; zsír: 6.9160 g; szénhidrát: 48.2130 g; cukor: 32.4980 g; só: 0.6410 g; kalcium: 1.3900 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.9820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1270.1350 kJ; energia (kalória): 303.3650 kcal; zsír: 6.5560 g; szénhidrát: 49.3530 g; cukor: 32.4980 g; só: 0.0330 g; kalcium: 1.3900 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.6120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tavaszi felvágott</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1208.9350 kJ; energia (kalória): 288.7480 kcal; zsír: 5.8420 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 46.8640 g; cukor: 32.7410 g; só: 0.5890 g; kalcium: 1.3900 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 5.5140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>áfonya</li> <li>ízesté</li> </ul> <p>energia (Joule): 1404.3010 kJ; energia (kalória): 335.4110 kcal; zsír: 14.0620 g; zsírsav: 4.3060 g; szénhidrát: 44.5620 g; cukor: 40.3240 g; só: 0.1830 g; kalcium: 244.7320 mg; telített zsírsav: 0.5280 g; fehérje (össz): 6.4100 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krinolin</li> <li>mini mustár (10l)</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1619.8160 kJ; energia (kalória): 386.6870 kcal; zsír: 14.0060 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 49.1910 g; cukor: 32.4980 g; só: 1.8160 g; kalcium: 1.2700 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 11.2390 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves</li> <li>Gluténm.Diab.</li> <li>Kakaós kalács diab.-gm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1470.6330 kJ; energia (kalória): 351.2560 kcal; zsír: 21.4440 g; zsírsav: 8.3470 g; szénhidrát: 50.3620 g; cukor: 8.0780 g; só: 3.1690 g; kalcium: 55.3600 mg; telített zsírsav: 0.0180 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 13.1850 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves Gm. - diab. {3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék Gm-diab</li> <li>Sertés pörkölt diab P</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 1901.3660 kJ; energia (kalória): 454.1330 kcal; zsír: 19.9900 g; zsírsav: 11.0900 g; szénhidrát: 35.3810 g; cukor: 1.2660 g; só: 0.6460 g; kalcium: 34.1120 mg; telített zsírsav: 0.1790 g; fehérje (össz): 12.2460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Diab.-gm. {3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb diab. P</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 2414.1220 kJ; energia (kalória): 576.6040 kcal; zsír: 31.8760 g; zsírsav: 25.0170 g; szénhidrát: 59.9000 g; cukor: 1.6560 g; só: 0.8940 g; kalcium: 8.1600 mg; telített zsírsav: 0.0030 g; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 14.7300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3!, 9!}</li> <li>Izes metélt Diab-gm</li> </ul> <p>energia (Joule): 1787.1330 kJ; energia (kalória): 426.8510 kcal; zsír: 14.6830 g; zsírsav: 9.6400 g; szénhidrát: 39.7880 g; cukor: 2.1990 g; só: 0.7770 g; kalcium: 19.0000 mg; telített zsírsav: 0.0800 g; fehérje (össz): 13.2940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab-gm {9!, 12!}</li> <li>Sült csirkemáj diab. P</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 1954.1000 kJ; energia (kalória): 466.7280 kcal; zsír: 18.9450 g; zsírsav: 14.5000 g; szénhidrát: 50.1310 g; cukor: 1.8140 mg; telített zsírsav: 0.0800 g; fehérje (össz): 392.0000 mg; koleszterin: 392.0000 mg; fehérje (össz): 21.0480 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 788.0210 kJ; energia (kalória): 188.2150 kcal; zsír: 7.4350 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 18.6720 g; cukor: 2.6500 g; só: 0.7830 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 7.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemegés szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 973.0010 kJ; energia (kalória): 232.3970 kcal; zsír: 12.8350 g; szénhidrát: 19.3020 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.0330 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 8.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 456.4010 kJ; energia (kalória): 109.0590 kcal; zsír: 1.4360 g; szénhidrát: 19.9020 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.0330 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 2.6100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 527.6410 kJ; energia (kalória): 126.8090 kcal; zsír: 6.1350 g; zsírsav: 1.9170 g; koleszterin: 39.2200 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.3670 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 39.2200 mg; fehérje (össz): 6.8100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér</li> <li>diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 490.8210 kJ; energia (kalória): 118.8420 kcal; zsír: 1.4650 g; szénhidrát: 18.4920 g; cukor: 2.6500 g; só: 0.0330 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 2.6700 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3513.4890 kJ energia (kalória): 839.1820 kcal zsír: 35.7950 g zsírsav: 14.0170 g szénhidrát: 117.2470 g cukor: 43.2260 g só: 4.5930 g kalcium: 56.9820 mg telített zsírsav: 0.2740 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 26.5170 g</p>	<p>energia (Joule): 4144.5020 kJ energia (kalória): 989.8960 kcal zsír: 39.3810 g zsírsav: 11.0900 g szénhidrát: 101.0360 g cukor: 33.9240 g só: 0.7120 g kalcium: 35.7340 mg telített zsírsav: 0.4350 g fehérje (össz): 28.0680 g</p>	<p>energia (Joule): 4079.4580 kJ energia (kalória): 974.3610 kcal zsír: 39.1530 g zsírsav: 28.9830 g szénhidrát: 125.6660 g cukor: 34.5570 g só: 1.5160 g kalcium: 9.7820 mg telített zsírsav: 0.2590 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 22.8540 g</p>	<p>energia (Joule): 3819.0750 kJ energia (kalória): 912.1710 kcal zsír: 33.3830 g zsírsav: 15.8620 g szénhidrát: 96.9720 g cukor: 12.6690 g só: 2.0370 g kalcium: 263.9640 mg telített zsírsav: 0.7360 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 26.5140 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4054.7390 kJ energia (kalória): 968.4570 kcal zsír: 34.4160 g zsírsav: 26.0500 g szénhidrát: 117.8140 g cukor: 36.9620 g só: 2.9390 g kalcium: 4.2610 mg telített zsírsav: 0.2560 g koleszterin: 392.0000 mg fehérje (össz): 34.9570 g</p>
------------------------------------	--	--	---	--	--

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

*Lukács János*

Intézményvezető



*[Handwritten signature]*

Dietetikus

*[Handwritten signature]*

Szakács

*[Handwritten signature]*

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes F**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

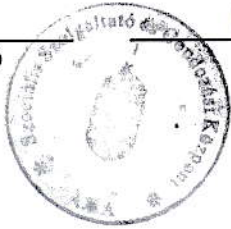
Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1436.6640 kJ; energia (kalória): 343.1170 kcal; zsír: 6.5450 g; szénhidrát: 134.6380 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.0560 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1451.6640 kJ; energia (kalória): 346.7720 kcal; zsír: 6.1860 g; szénhidrát: 136.7780 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.0500 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.5750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>avaszi felvágott</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1390.6640 kJ; energia (kalória): 332.1540 kcal; zsír: 6.4210 g; zsírsav: 3.9600 g; szénhidrát: 130.2890 g; cukor: 30.1530 g; só: 0.0600 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; fehérje (össz): 5.4770 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1506.0300 kJ; energia (kalória): 360.6170 kcal; zsír: 14.1940 g; zsírsav: 4.3000 g; szénhidrát: 127.4870 g; cukor: 16.7220 g; só: 0.9100 g; kalcium: 246.5100 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 6.3730 g; tejkalcium: 246.5100 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krónolin</li> <li>mini mustár (10l)</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1801.5470 kJ; energia (kalória): 430.2930 kcal; zsír: 13.6380 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 135.6160 g; cukor: 39.9100 g; só: 1.6330 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 11.2020 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Gluténm.</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-gluténm. {3l}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3752.7010 kJ; energia (kalória): 896.3170 kcal; zsír: 42.5140 g; zsírsav: 10.0360 g; szénhidrát: 194.1850 g; cukor: 61.1270 g; só: 2.9670 g; kalcium: 162.5140 mg; telített zsírsav: 0.2210 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 17.9080 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves GM {3l}</li> <li>Zöldbabfőzelék</li> <li>Gluténm.TM.</li> <li>Sertés pörkölt Gluténm.</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 3294.6900 kJ; energia (kalória): 786.9220 kcal; zsír: 30.2860 g; zsírsav: 13.2550 g; szénhidrát: 180.5740 g; cukor: 9.6510 g; só: 1.2710 g; kalcium: 135.4400 mg; telített zsírsav: 0.0610 g; fehérje (össz): 31.5660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Gluténm. {3l}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4871.8750 kJ; energia (kalória): 1163.6270 kcal; zsír: 52.7540 g; zsírsav: 29.9530 g; szénhidrát: 115.9360 g; cukor: 2.1690 g; só: 2.6080 g; kalcium: 13.3920 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 150.0000 mg; fehérje (össz): 55.2430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3l, 9l}</li> <li>Ízes metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3372.5590 kJ; energia (kalória): 805.5230 kcal; zsír: 15.3630 g; zsírsav: 9.6400 g; szénhidrát: 126.1500 g; cukor: 6.9270 g; só: 0.8350 g; kalcium: 19.0000 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 17.7100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4225.7730 kJ; energia (kalória): 1009.3080 kcal; zsír: 46.1620 g; zsírsav: 36.2030 g; szénhidrát: 101.7780 g; cukor: 2.2670 g; só: 1.8010 g; kalcium: 0.3920 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; koleszterin: 862.4000 mg; fehérje (össz): 44.2480 g</p>
Uzsonna	<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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 969.7500 kJ; energia (kalória): 231.6210 kcal; zsír: 7.0840 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 105.0970 g; cukor: 9.0620 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.3500 g; fehérje (össz): 7.3130 g</p>	<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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 1154.7300 kJ; energia (kalória): 275.9030 kcal; zsír: 12.4640 g; szénhidrát: 102.7270 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 9.1730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 638.1300 kJ; energia (kalória): 152.4150 kcal; zsír: 1.0648 g; szénhidrát: 103.3270 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.5730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gépöntke</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 905.4700 kJ; energia (kalória): 215.3150 kcal; zsír: 3.2060 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 102.5770 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.3640 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.2000 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 662.5500 kJ; energia (kalória): 158.2480 kcal; zsír: 1.0940 g; szénhidrát: 104.9170 g; cukor: 8.0820 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.6330 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 6159.0150 kJ energia (kalória): 1471.0550 kcal zsír: 56.1230 g zsírsav: 15.7060 g szénhidrát: 433.9200 g cukor: 109.0990 g só: 4.4250 g kalcium: 165.7040 mg telített zsírsav: 0.3210 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 31.1660 g tejkalcium: 96.0000 mg	energia (Joule): 5901.2840 kJ energia (kalória): 1409.4970 kcal zsír: 48.9350 g zsírsav: 13.2550 g szénhidrát: 419.0790 g cukor: 55.1330 g só: 1.3710 g kalcium: 138.6300 mg telített zsírsav: 0.1610 g fehérje (össz): 47.3140 g	energia (Joule): 6900.6690 kJ energia (kalória): 1648.1960 kcal zsír: 59.2890 g zsírsav: 33.9190 g szénhidrát: 354.5520 g cukor: 47.8940 g só: 3.2640 g kalcium: 16.5820 mg telített zsírsav: 0.1250 g koleszterin: 150.0000 mg fehérje (össz): 63.2930 g	energia (Joule): 5767.9590 kJ energia (kalória): 1377.6550 kcal zsír: 33.3210 g zsírsav: 15.8620 g szénhidrát: 356.1840 g cukor: 30.2210 g só: 2.1290 g kalcium: 265.5320 mg telített zsírsav: 0.7400 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.8560 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6689.8700 kJ energia (kalória): 1597.8490 kcal zsír: 60.8910 g zsírsav: 17.7530 g szénhidrát: 342.3110 g cukor: 50.2390 g só: 3.4840 g kalcium: 3.4620 mg telített zsírsav: 0.1240 g koleszterin: 862.4000 mg fehérje (össz): 58.0830 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  Szezámag 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 |  |  |

*Libalg, Kati*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-gluténmentes F

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<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>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1439.5640 kJ; energia (kalória): 343.1170 kcal; zsír: 6.5490 g; szénhidrát: 134.6390 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.6580 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bécsi 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>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1451.9640 kJ; energia (kalória): 346.7720 kcal; zsír: 6.1850 g; szénhidrát: 135.7780 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.0500 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.5750 g</p>	<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>leveszi felvágott</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1390.6640 kJ; energia (kalória): 332.1540 kcal; zsír: 5.8710 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 135.2890 g; cukor: 39.1530 g; só: 0.6060 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.4770 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>uborka</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1596.0520 kJ; energia (kalória): 378.9170 kcal; zsír: 14.1940 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 127.4870 g; cukor: 19.7220 g; só: 0.9100 g; kalcium: 245.5160 mg; telített zsírsav: 0.4900 g; fehérje (össz): 6.3730 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krumfin</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): 1801.5470 kJ; energia (kalória): 430.2930 kcal; zsír: 13.6350 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 135.6160 g; cukor: 38.9100 g; só: 1.6330 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 11.2020 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Gluténm.</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-gluténm. {3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3752.7010 kJ; energia (kalória): 896.3170 kcal; zsír: 42.5140 g; zsírsav: 10.0380 g; szénhidrát: 194.1850 g; cukor: 61.1270 g; só: 2.9670 g; kalcium: 162.5140 mg; telített zsírsav: 0.2210 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 17.9080 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves GM {3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék</li> <li>Gluténm. TM.</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): 3294.6900 kJ; energia (kalória): 786.9220 kcal; zsír: 30.2860 g; zsírsav: 13.2550 g; szénhidrát: 180.5740 g; cukor: 9.6510 g; só: 1.2710 g; kalcium: 135.4400 mg; telített zsírsav: 0.0610 g; fehérje (össz): 31.5660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Gluténm. {3!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4871.8750 kJ; energia (kalória): 1163.6270 kcal; zsír: 52.7540 g; zsírsav: 29.9530 g; szénhidrát: 115.9360 g; cukor: 2.1690 g; só: 2.6080 g; kalcium: 13.3920 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; koleszterin: 150.0000 mg; fehérje (össz): 55.2430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3!, 9!}</li> <li>Izes metélt-Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3372.5590 kJ; energia (kalória): 805.5230 kcal; zsír: 15.3630 g; zsírsav: 9.6400 g; szénhidrát: 126.1500 g; cukor: 6.9270 g; só: 0.8350 g; kalcium: 19.0000 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 17.7100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4225.7730 kJ; energia (kalória): 1009.3080 kcal; zsír: 46.1620 g; zsírsav: 36.2030 g; szénhidrát: 101.7780 g; cukor: 2.2670 g; só: 1.8010 g; kalcium: 0.3920 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; koleszterin: 862.4000 mg; fehérje (össz): 44.2480 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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> <p>energia (Joule): 969.7500 kJ; energia (kalória): 231.6210 kcal; zsír: 7.0640 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 106.0970 g; cukor: 9.0620 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 7.3130 g</p>	<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> </ul> <p>energia (Joule): 1154.7300 kJ; energia (kalória): 275.8030 kcal; zsír: 12.4840 g; szénhidrát: 102.7270 g; cukor: 6.6720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 9.1730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</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> <p>energia (Joule): 638.1300 kJ; energia (kalória): 152.4130 kcal; zsír: 1.0540 g; szénhidrát: 103.3270 g; cukor: 8.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.6130 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> </ul> <p>energia (Joule): 809.3700 kJ; energia (kalória): 193.3150 kcal; zsír: 3.7640 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 102.6470 g; cukor: 9.5720 g; só: 0.3840 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; koleszterin: 11.0000 mg; fehérje (össz): 6.7730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</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> <p>energia (Joule): 662.5500 kJ; energia (kalória): 158.2480 kcal; zsír: 1.0940 g; szénhidrát: 104.9170 g; cukor: 9.0620 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.6330 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 6159.0150 kJ energia (kalória): 1471.0550 kcal zsír: 56.1230 g zsírsav: 15.7060 g szénhidrát: 433.9200 g cukor: 109.0990 g só: 4.4250 g kalcium: 165.7040 mg telített zsírsav: 0.3210 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 31.1680 g tejkalcium: 96.0000 mg	energia (Joule): 5901.2840 kJ energia (kalória): 1409.4970 kcal zsír: 48.9350 g zsírsav: 13.2550 g szénhidrát: 419.0790 g cukor: 55.1330 g só: 1.3710 g kalcium: 138.6300 mg telített zsírsav: 0.1610 g fehérje (össz): 47.3140 g	energia (Joule): 6900.6690 kJ energia (kalória): 1648.1960 kcal zsír: 59.2690 g zsírsav: 33.9190 g szénhidrát: 354.5520 g cukor: 47.8940 g só: 3.2640 g kalcium: 16.5820 mg telített zsírsav: 0.1250 g koleszterin: 150.0000 mg fehérje (össz): 63.2930 g	energia (Joule): 5767.9590 kJ energia (kalória): 1377.6550 kcal zsír: 33.3210 g zsírsav: 15.8620 g szénhidrát: 356.1840 g cukor: 30.2210 g só: 2.1290 g kalcium: 265.5320 mg telített zsírsav: 0.7400 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.8560 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6689.8700 kJ energia (kalória): 1597.8490 kcal zsír: 60.8910 g zsírsav: 47.7530 g szénhidrát: 342.3110 g cukor: 50.2390 g só: 3.4840 g kalcium: 3.4620 mg telített zsírsav: 0.1240 g koleszterin: 862.4000 mg fehérje (össz): 56.0830 g
-----------------------------	--	--	---	--	--

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 <input checked="" type="checkbox"/> Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 <input checked="" type="checkbox"/> Rákfélék és azokból készült termékek       | 3 <input checked="" type="checkbox"/> Tojás és abból készült termékek                       | 4 <input checked="" type="checkbox"/> Halak és azokból készült termékek                        |
| 5 <input checked="" type="checkbox"/> Földimogyoró és abból készült termékek                | 6 <input checked="" type="checkbox"/> Szójabab és abból készült termékek         | 7 <input checked="" type="checkbox"/> Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 <input checked="" type="checkbox"/> Diófélék és azokból készült termékek                     |
| 9 <input checked="" type="checkbox"/> Zeller és abból készült termékek                      | 10 <input checked="" type="checkbox"/> Mustár és abból készült termékek          | 11 <input checked="" type="checkbox"/> Szezámig és abból készült termékek                   | 12 <input checked="" type="checkbox"/> Kén-dioxid és SO <sub>2</sub> -ben kifejezett szulfitok |
| 13 <input checked="" type="checkbox"/> Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14 <input checked="" type="checkbox"/> Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |  |

*Lilicóly Lilicóly*  
 Intézményvezető



*[Signature]*  
 Dietetikus

*[Signature]*  
 Szakács

*[Signature]*  
 Élelmezésvezető