



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5950 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.8110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1253.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>óberke</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.5050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.6300 mg; fehérje (össz): 0.4000 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): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0660 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga TM {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4820.2150 kJ; energia (kalória): 1151.2870 kcal; zsír: 45.3130 g; zsírsav: 26.3510 g; szénhidrát: 154.2150 g; cukor: 50.0390 g; só: 2.5460 g; kalcium: 133.4430 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 23.0450 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2398.8550 kJ; energia (kalória): 572.9550 kcal; zsír: 24.8630 g; zsírsav: 12.0300 g; szénhidrát: 59.3750 g; cukor: 4.6340 g; só: 1.1510 g; kalcium: 158.9360 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 24.6910 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4624.1170 kJ; energia (kalória): 1104.4520 kcal; zsír: 46.9930 g; zsírsav: 25.6000 g; szénhidrát: 109.5190 g; cukor: 2.9180 g; só: 2.5930 g; kalcium: 22.8850 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 54.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!}</li> <li>Ízes metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3547.5270 kJ; energia (kalória): 847.3120 kcal; zsír: 15.1510 g; zsírsav: 8.8650 g; szénhidrát: 136.2800 g; cukor: 9.2030 g; só: 0.8420 g; kalcium: 13.7250 mg; fehérje (össz): 9.0130 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): 3975.7690 kJ; energia (kalória): 949.5960 kcal; zsír: 43.3470 g; zsírsav: 33.9790 g; szénhidrát: 91.7430 g; cukor: 3.5000 g; só: 1.2360 g; kalcium: 8.7750 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 42.0940 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: 6.6700 g; szénhidrát: 23.9460 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</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4480 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.6700 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): 3.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gápnoka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 683.4570 kJ; energia (kalória): 163.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.7900 g; só: 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>Életleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6946.4760 kJ energia (kalória): 1659.1360 kcal zsír: 60.0370 g zsírsav: 32.0210 g szénhidrát: 229.6260 g cukor: 82.8460 g só: 5.4840 g kalcium: 134.7690 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 39.0370 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4725.3960 kJ energia (kalória): 1128.6410 kcal zsír: 44.6270 g zsírsav: 12.0300 g szénhidrát: 133.5560 g cukor: 34.9510 g só: 2.7310 g kalcium: 160.2610 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 43.1730 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6372.8580 kJ energia (kalória): 1522.1320 kcal zsír: 54.6430 g zsírsav: 29.5660 g szénhidrát: 183.8110 g cukor: 33.4780 g só: 4.7290 g kalcium: 24.2110 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 64.9940 g</p>	<p>energia (Joule): 5697.1010 kJ energia (kalória): 1360.7300 kcal zsír: 34.2250 g zsírsav: 15.0870 g szénhidrát: 204.0000 g cukor: 19.3530 g só: 3.6160 g kalcium: 258.4650 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 24.8990 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6159.8130 kJ energia (kalória): 1471.2480 kcal zsír: 59.1910 g zsírsav: 45.5290 g szénhidrát: 167.9520 g cukor: 35.3070 g só: 4.3990 g kalcium: 9.9810 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 58.6630 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  Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Ételmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója mentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9680 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 8.8410 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>ízestaj</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 348.4000 kcal; zsír: 14.7020 g; zsírsav: 4.3060 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1600 g; só: 1.8600 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 243.0000 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): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga TM {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4820.2150 kJ; energia (kalória): 1151.2870 kcal; zsír: 45.3130 g; zsírsav: 26.3510 g; szénhidrát: 154.2150 g; cukor: 50.0390 g; só: 2.5460 g; kalcium: 133.4430 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 23.0450 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2398.8550 kJ; energia (kalória): 572.9550 kcal; zsír: 24.8630 g; zsírsav: 12.0300 g; szénhidrát: 59.3750 g; cukor: 4.6340 g; só: 1.1510 g; kalcium: 158.9350 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 24.6910 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4624.1170 kJ; energia (kalória): 1104.4520 kcal; zsír: 48.9930 g; zsírsav: 25.6000 g; szénhidrát: 109.5190 g; cukor: 2.9180 g; só: 2.5930 g; kalcium: 22.8850 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 54.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!}</li> <li>Ízes metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3547.5270 kJ; energia (kalória): 847.3120 kcal; zsír: 15.1510 g; zsírsav: 8.8650 g; szénhidrát: 136.2800 g; cukor: 9.2030 g; só: 0.8420 g; kalcium: 13.7250 mg; fehérje (össz): 9.0130 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): 3975.7690 kJ; energia (kalória): 949.5960 kcal; zsír: 43.3470 g; zsírsav: 33.9790 g; szénhidrát: 91.7430 g; cukor: 3.5000 g; só: 1.2360 g; kalcium: 8.7750 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 42.0940 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>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>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 598.4570 kJ; energia (kalória): 143.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.9900 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): 128.8910 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>Életrai értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6946.4760 kJ energia (kalória): 1659.1360 kcal zsír: 60.0370 g zsírsav: 32.0210 g szénhidrát: 229.6260 g cukor: 82.8460 g só: 5.4840 g kalcium: 134.7690 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 39.0370 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4725.3960 kJ energia (kalória): 1128.6410 kcal zsír: 44.6270 g zsírsav: 12.0300 g szénhidrát: 133.5560 g cukor: 34.9510 g só: 2.7310 g kalcium: 160.2610 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 43.1730 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6372.8580 kJ energia (kalória): 1522.1320 kcal zsír: 54.6430 g zsírsav: 29.5660 g szénhidrát: 183.8110 g cukor: 33.4780 g só: 4.7290 g kalcium: 24.2110 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 64.9940 g</p>	<p>energia (Joule): 5697.1010 kJ energia (kalória): 1360.7300 kcal zsír: 34.2250 g zsírsav: 15.0870 g szénhidrát: 204.0000 g cukor: 19.3530 g só: 3.6160 g kalcium: 258.4650 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 24.8990 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6159.8130 kJ energia (kalória): 1471.2480 kcal zsír: 59.1910 g zsírsav: 45.5290 g szénhidrát: 167.9520 g cukor: 36.3070 g só: 4.3990 g kalcium: 9.9810 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 58.6630 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 | Szezámmag és abból készült termékek                   | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója-mogyorómentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.8110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.8220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.6410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>szegedi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4900 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: 0.4800 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krinolin</li> <li>mini mustár {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga TM {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4820.2150 kJ; energia (kalória): 1151.2870 kcal; zsír: 45.3130 g; zsírsav: 26.3510 g; szénhidrát: 154.2150 g; cukor: 50.0390 g; só: 2.5460 g; kalcium: 133.4430 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 23.0450 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2398.8550 kJ; energia (kalória): 572.9550 kcal; zsír: 24.8630 g; zsírsav: 12.0300 g; szénhidrát: 59.3750 g; cukor: 4.6340 g; só: 1.1510 g; kalcium: 158.9350 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 24.6910 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4624.1170 kJ; energia (kalória): 1104.4520 kcal; zsír: 46.9930 g; zsírsav: 25.6000 g; szénhidrát: 109.5190 g; cukor: 2.9180 g; só: 2.5930 g; kalcium: 22.8850 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 54.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!}</li> <li>Izes metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3547.5270 kJ; energia (kalória): 847.3120 kcal; zsír: 15.1510 g; zsírsav: 8.8650 g; szénhidrát: 136.2800 g; cukor: 9.2030 g; só: 0.8420 g; kalcium: 13.7250 mg; fehérje (össz): 9.0130 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): 3975.7690 kJ; energia (kalória): 949.5960 kcal; zsír: 43.3470 g; zsírsav: 33.9790 g; szénhidrát: 91.7430 g; cukor: 3.5000 g; só: 1.2360 g; kalcium: 8.7750 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 42.0940 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): 545.8370 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.8700 g; szénhidrát: 23.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.5830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcseszege 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; cukor: 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: 4.5220 g; zsírsav: 2.3170 g; szénhidrát: 21.9600 g; cukor: 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): 666.4570 kJ; energia (kalória): 159.0950 kcal; zsír: 4.5220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.9600 g; cukor: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.1430 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>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6946.4760 kJ energia (kalória): 1659.1360 kcal zsír: 60.0370 g zsírsav: 32.0210 g szénhidrát: 229.6260 g cukor: 82.8460 g só: 5.4840 g kalcium: 134.7690 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 39.0370 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4725.3960 kJ energia (kalória): 1128.6410 kcal zsír: 44.6270 g zsírsav: 12.0300 g szénhidrát: 133.5560 g cukor: 34.9510 g só: 2.7310 g kalcium: 160.2610 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 43.1730 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6372.8580 kJ energia (kalória): 1522.1320 kcal zsír: 54.6430 g zsírsav: 29.5660 g szénhidrát: 183.8110 g cukor: 33.4780 g só: 4.7290 g kalcium: 24.2110 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 64.9940 g</p>	<p>energia (Joule): 5697.1010 kJ energia (kalória): 1360.7300 kcal zsír: 34.2250 g zsírsav: 15.0870 g szénhidrát: 204.0000 g cukor: 19.3530 g só: 3.6160 g kalcium: 258.4650 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 24.8990 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6159.8130 kJ energia (kalória): 1471.2480 kcal zsír: 59.1910 g zsírsav: 45.5290 g szénhidrát: 167.9520 g cukor: 36.3070 g só: 4.3990 g kalcium: 9.9810 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 58.6630 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  Tejés 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  Szeszámag és abból készült termékek                  | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13  Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |  |

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élélmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 61.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3080 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>levaszal felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsír-sav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>napraföldi felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1425.1120 kJ; energia (kalória): 340.4800 kcal; zsír: 14.7520 g; zsír-sav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3900 g; cukor: 18.1800 g; só: 1.5040 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>krónolin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsír-sav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0880 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</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): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsír-sav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsír-sav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5150 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 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): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsír-sav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.5470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Ízes metélt tojásmentes</li> </ul> <p>energia (Joule): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsír-sav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 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): 3794.0900 kJ; energia (kalória): 906.2030 kcal; zsír: 43.1830 g; zsír-sav: 33.9420 g; szénhidrát: 83.0680 g; cukor: 1.7290 g; só: 1.6780 g; kalcium: 0.3680 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 40.8810 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): 202.2840 kcal; zsír: 7.6220 g; zsír-sav: 5.6700 g; szénhidrát: 28.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.6400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.8830 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: 21.6700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5480 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>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 555.4370 kJ; energia (kalória): 133.9530 kcal; zsír: 4.3220 g; zsír-sav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3800 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): 128.8910 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>Életleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6867.0680 kJ energia (kalória): 1640.1700 kcal zsír: 58.6570 g zsír-sav: 30.9560 g szénhidrát: 229.5570 g cukor: 82.7770 g só: 5.4840 g kalcium: 130.8590 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556.4680 kJ energia (kalória): 1088.2940 kcal zsír: 34.9940 g zsír-sav: 3.4680 g szénhidrát: 145.2520 g cukor: 34.8370 g só: 2.8710 g kalcium: 154.8410 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2760 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394.4450 kJ energia (kalória): 1527.2890 kcal zsír: 56.1070 g zsír-sav: 31.1800 g szénhidrát: 184.0740 g cukor: 31.9810 g só: 4.8670 g kalcium: 10.6940 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 62.3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsír-sav: 14.3920 g szénhidrát: 168.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5978.1340 kJ energia (kalória): 1427.8550 kcal zsír: 59.0270 g zsír-sav: 45.4920 g szénhidrát: 159.2770 g cukor: 34.5360 g só: 4.8410 g kalcium: 1.5740 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 57.4500 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 szulfitok |
| 13  Csillagfürt 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: **Tej-tojás-szójamentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>	<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>	<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>	<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>rizstej</li> </ul>	<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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 g</p>	<p>energia (Joule): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.8110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 g</p>	<p>energia (Joule): 1233.6240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9680 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3480 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 g</p>	<p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.8300 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0880 mg; fehérje (össz): 12.5860 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga</li> <li>TM-tojásmentes {1!}</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Tojásmentes {1!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Ízes metélt tojásmentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves</li> <li>Tojásmentes</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul>
	<p>energia (Joule): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsírsav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsírsav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5150 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.8250 mg; fehérje (össz): 51.5470 g</p>	<p>energia (Joule): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 g</p>	<p>energia (Joule): 3794.0900 kJ; energia (kalória): 906.2030 kcal; zsír: 43.1830 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 83.0680 g; cukor: 1.7290 g; só: 1.6780 g; kalcium: 0.3680 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 40.8810 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uborka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lilahagyma</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul>
	<p>energia (Joule): 846.9370 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>	<p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.8700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7200 mg; fehérje (össz): 10.6430 g</p>	<p>energia (Joule): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.9280 g; szénhidrát: 22.1700 g; só: 0.7980 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<p>energia (Joule): 690.4370 kJ; energia (kalória): 163.9580 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): 5.1430 g</p>	<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>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6867.0680 kJ energia (kalória): 1640.1700 kcal zsír: 58.6570 g zsírsav: 30.9560 g szénhidrát: 229.5570 g cukor: 82.7770 g só: 5.4840 g kalcium: 130.8590 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556.4680 kJ energia (kalória): 1088.2940 kcal zsír: 34.9940 g zsírsav: 3.4680 g szénhidrát: 145.5250 g cukor: 34.8370 g só: 2.8710 g kalcium: 154.8410 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2760 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394.4450 kJ energia (kalória): 1527.2890 kcal zsír: 56.1070 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 184.0740 g cukor: 31.9810 g só: 4.8670 g kalcium: 10.6940 mg koleszterin: 140.8250 mg fehérje (össz): 62.3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 168.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5978.1340 kJ energia (kalória): 1427.8550 kcal zsír: 59.0270 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 159.2770 g cukor: 34.5360 g só: 4.8410 g kalcium: 1.5740 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 57.4500 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 laktóz 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 |    |   |    |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szója-citrusmentes-A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1144.3230 kJ; energia (kalória): 273.3170 kcal; zsír: 7.0900 g; szénhidrát: 43.0090 g; cukor: 22.4780 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.7080 mg; fehérje (össz): 7.2520 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>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1159.0290 kJ; energia (kalória): 276.9720 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 44.9490 g; cukor: 22.4780 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7080 mg; fehérje (össz): 7.8820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>tavaszi felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1098.4230 kJ; energia (kalória): 262.3540 kcal; zsír: 6.0180 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 44.4600 g; cukor: 22.7210 g; só: 1.3480 g; kalcium: 0.7080 mg; fehérje (össz): 6.7840 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4590 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.8580 g; kalcium: 244.8290 mg; telített zsírsav: 0.4680 g; fehérje (össz): 7.7430 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>gyümölcsös tea citrom nélkül</li> </ul> <p>energia (Joule): 1509.3060 kJ; energia (kalória): 360.4930 kcal; zsír: 14.1800 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 44.7870 g; cukor: 22.4780 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.5880 mg; fehérje (össz): 12.5090 g</p>
<b>Ebéd</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): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsírsav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsírsav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5150 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves Tojás m. {1!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.5470 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): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 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): 3794.0900 kJ; energia (kalória): 906.2030 kcal; zsír: 43.1830 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 83.0680 g; cukor: 1.7290 g; só: 1.6780 g; kalcium: 0.3680 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 40.8810 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): 846.6370 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): 8.8830 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: 24.6790 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.6430 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: 1.5280 g; szénhidrát: 22.1700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 2.9430 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): 685.4570 kJ; energia (kalória): 163.9580 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): 3.1430 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: 2.4900 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

<b>Életleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6731.9670 kJ energia (kalória): 1607.9020 kcal zsír: 58.6450 g zsírsav: 30.9560 g szénhidrát: 221.8950 g cukor: 74.9380 g só: 5.4840 g kalcium: 130.3610 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4270 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4421.3570 kJ energia (kalória): 1056.0260 kcal zsír: 34.9820 g zsírsav: 3.4680 g szénhidrát: 137.8630 g cukor: 26.9980 g só: 2.8710 g kalcium: 154.3430 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2190 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6259.3440 kJ energia (kalória): 1495.0210 kcal zsír: 56.0950 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 176.4120 g cukor: 24.1420 g só: 4.8670 g kalcium: 10.1960 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 62.2740 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 168.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5843.0330 kJ energia (kalória): 1395.5870 kcal zsír: 59.0150 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 151.6150 g cukor: 26.6970 g só: 4.8410 g kalcium: 1.0760 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 57.3930 g</p>
------------------------------------	---	--	---	--	--

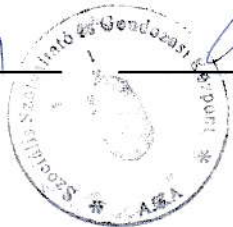
- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 1  Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  Rákfélék és azokból készült termékek       | 3  Tojás és abból készült termékek                       | 4  Halak és azokból készült termékek           |
| 5  Földimogyoró és abból készült termékek               | 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  Szezámmag 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 |  |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-csirkehúsmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5950 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9990 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): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 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>nízstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 49.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6200 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>krinolin</li> <li>mini mustár {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
Ebéd	<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): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsírsav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsírsav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5150 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 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): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.5470 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): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 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): 3100.1180 kJ; energia (kalória): 740.4510 kcal; zsír: 33.3880 g; zsírsav: 22.4290 g; szénhidrát: 77.8170 g; cukor: 1.4210 g; só: 1.6240 g; kalcium: 16.9430 mg; fehérje (össz): 28.2460 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>liahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 845.8370 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 23.9460 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</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1091.8170 kJ; energia (kalória): 261.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.6700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.6430 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>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 885.4570 kJ; energia (kalória): 212.9550 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.9900 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 5.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>liahagyma</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>
Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6867.0680 kJ energia (kalória): 1640.1700 kcal zsír: 58.6570 g zsírsav: 30.9560 g szénhidrát: 229.5570 g cukor: 82.7770 g só: 5.4840 g kalcium: 130.8590 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556.4680 kJ energia (kalória): 1088.2940 kcal zsír: 34.9940 g zsírsav: 3.4680 g szénhidrát: 145.5250 g cukor: 34.8370 g só: 2.8710 g kalcium: 154.8410 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2760 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394.4450 kJ energia (kalória): 1527.2890 kcal zsír: 56.1070 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 184.0740 g cukor: 31.9810 g só: 4.8670 g kalcium: 10.6940 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 62.3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 168.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5284.1620 kJ energia (kalória): 1262.1030 kcal zsír: 49.2320 g zsírsav: 33.9790 g szénhidrát: 154.0260 g cukor: 34.2280 g só: 4.7870 g kalcium: 18.1490 mg fehérje (össz): 44.8150 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	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

Szakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1293.8240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0290 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3400 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1453.1170 kJ; energia (kalória): 349.4300 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 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>krinolin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
Ebéd	<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): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsírsav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsírsav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5150 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 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): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.5470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Izes metélt tojásmentes</li> </ul> <p>energia (Joule): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 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): 3794.0900 kJ; energia (kalória): 906.2030 kcal; zsír: 43.1830 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 83.0680 g; cukor: 1.7290 g; só: 1.6780 g; kalcium: 0.3680 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 40.8810 g</p>
Uzsonna	<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): 946.8370 kJ; energia (kalória): 226.2640 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>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: 21.6700 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>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 686.4570 kJ; energia (kalória): 164.9580 kcal; zsír: 4.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 9.1430 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): 539.8370 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>

Eletteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6867.0680 kJ energia (kalória): 1640.1700 kcal zsír: 58.6570 g zsírsav: 30.9560 g szénhidrát: 229.5570 g cukor: 82.7770 g só: 5.4840 g kalcium: 130.8590 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556.4680 kJ energia (kalória): 1088.2940 kcal zsír: 34.9940 g zsírsav: 3.4680 g szénhidrát: 145.5250 g cukor: 34.8370 g só: 2.8710 g kalcium: 154.8410 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2760 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394.4450 kJ energia (kalória): 1527.2890 kcal zsír: 56.1070 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 184.0740 g cukor: 31.9810 g só: 4.8670 g kalcium: 10.6940 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 62.3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 168.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5978.1340 kJ energia (kalória): 1427.8550 kcal zsír: 59.0270 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 159.2770 g cukor: 34.5360 g só: 4.8410 g kalcium: 1.5740 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 57.4500 g</p>
-----------------------------	---	--	---	--	--

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

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető







# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojás-dió-mogyorómentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 5.7420 g; szénhidrát: 52.8110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9380 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): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5680 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 5.8410 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1483.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7620 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 43.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.0800 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 6.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krónolín</li> <li>mini mustár {1!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</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): 4740.8070 kJ; energia (kalória): 1132.3210 kcal; zsír: 43.9330 g; zsírsav: 25.2860 g; szénhidrát: 154.1460 g; cukor: 49.9700 g; só: 2.5460 g; kalcium: 129.5330 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 21.4920 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2229.9270 kJ; energia (kalória): 532.6080 kcal; zsír: 15.2300 g; zsírsav: 3.4680 g; szénhidrát: 71.3440 g; cukor: 4.5200 g; só: 1.2910 g; kalcium: 153.5160 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 23.7940 g; tejkalcium: 90.0000 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): 4645.7040 kJ; energia (kalória): 1109.6090 kcal; zsír: 48.4570 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 109.7820 g; cukor: 1.4210 g; só: 2.7310 g; kalcium: 9.3680 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.5470 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): 2774.0650 kJ; energia (kalória): 662.5750 kcal; zsír: 13.0870 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 101.1180 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6540 g; kalcium: 12.4500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 14.1520 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): 3794.0900 kJ; energia (kalória): 906.2030 kcal; zsír: 43.1830 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 83.0680 g; cukor: 1.7290 g; só: 1.6780 g; kalcium: 0.3680 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 40.8810 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>lillahagyma</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>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>gépsonka</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 846.4570 kJ; energia (kalória): 203.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.2800 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>lillahagyma</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>Életlen érték összesítő</b>	<p>energia (Joule): 6867.0680 kJ energia (kalória): 1640.1700 kcal zsír: 58.6570 g zsírsav: 30.9560 g szénhidrát: 229.5570 g cukor: 82.7770 g só: 5.4840 g kalcium: 130.8590 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 37.4840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556.4680 kJ energia (kalória): 1088.2940 kcal zsír: 34.9940 g zsírsav: 3.4680 g szénhidrát: 145.5250 g cukor: 34.8370 g só: 2.8710 g kalcium: 154.8410 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 42.2760 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394.4450 kJ energia (kalória): 1527.2890 kcal zsír: 56.1070 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 184.0740 g cukor: 31.9810 g só: 4.8670 g kalcium: 10.6940 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 62.3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923.6390 kJ energia (kalória): 1175.9930 kcal zsír: 32.1610 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 188.8380 g cukor: 16.4050 g só: 3.4280 g kalcium: 257.1900 mg telített zsírsav: 0.5800 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 30.0380 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5978.1340 kJ energia (kalória): 1427.8550 kcal zsír: 59.0270 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 159.2770 g cukor: 34.5360 g só: 4.8410 g kalcium: 1.5740 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 57.4500 g</p>

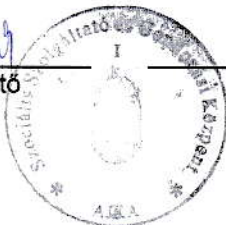
- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 1  Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  Rákfélék és azokból készült termékek       | 3  Tojás és abból készült termékek                       | 4  Halak és azokból készült termékek           |
| 5  Földimogyoró és abból készült termékek                | 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  Szezámmag 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 |  |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojás-paradicsommentes-A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

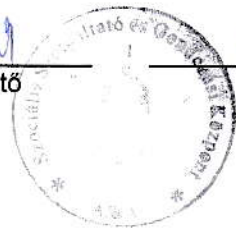
# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1279,4240 kJ; energia (kalória): 305,5850 kcal; zsír: 7,1020 g; szénhidrát: 51,4710 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,3980 g; kalcium: 1,2060 mg; fehérje (össz): 7,3090 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): 1294,7280 kJ; energia (kalória): 309,2400 kcal; zsír: 6,7420 g; szénhidrát: 52,6110 g; cukor: 30,3170 g; só: 0,7900 g; kalcium: 1,2060 mg; fehérje (össz): 7,9390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>lavasz felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1233,5240 kJ; energia (kalória): 294,5220 kcal; zsír: 6,0280 g; zsírsav: 3,9680 g; szénhidrát: 52,1220 g; cukor: 30,5600 g; só: 1,3460 g; kalcium: 1,2060 mg; fehérje (össz): 6,8410 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1453,1170 kJ; energia (kalória): 346,4600 kcal; zsír: 14,7520 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 46,3300 g; cukor: 10,1500 g; só: 1,6500 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>Ernőlin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644,4070 kJ; energia (kalória): 392,7610 kcal; zsír: 14,1820 g; zsírsav: 11,5500 g; szénhidrát: 52,4490 g; cukor: 30,3170 g; só: 2,3730 g; kalcium: 1,0660 mg; fehérje (össz): 12,5660 g</p>
Ebéd	<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): 4740,8070 kJ; energia (kalória): 1132,3210 kcal; zsír: 43,9330 g; zsírsav: 25,2860 g; szénhidrát: 154,1460 g; cukor: 49,9700 g; só: 2,5460 g; kalcium: 129,5330 mg; telített zsírsav: 0,1200 g; koleszterin: 27,0000 mg; fehérje (össz): 21,4920 g; tejkalcium: 72,0000 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): 2229,9270 kJ; energia (kalória): 532,6080 kcal; zsír: 15,2300 g; zsírsav: 3,4680 g; szénhidrát: 71,3440 g; cukor: 4,5200 g; só: 1,2910 g; kalcium: 153,5150 mg; telített zsírsav: 0,1500 g; fehérje (össz): 23,7940 g; tejkalcium: 90,0000 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): 4645,7040 kJ; energia (kalória): 1109,6090 kcal; zsír: 48,4570 g; zsírsav: 27,2140 g; szénhidrát: 109,7820 g; cukor: 1,4210 g; só: 2,7310 g; kalcium: 9,3680 mg; koleszterin: 140,6250 mg; fehérje (össz): 51,5470 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): 2774,0650 kJ; energia (kalória): 662,5750 kcal; zsír: 13,0870 g; zsírsav: 8,1700 g; szénhidrát: 101,1180 g; cukor: 6,2550 g; só: 0,6540 g; kalcium: 12,4500 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; fehérje (össz): 14,1520 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): 3794,0900 kJ; energia (kalória): 906,2030 kcal; zsír: 43,1830 g; zsírsav: 33,9420 g; szénhidrát: 83,0680 g; cukor: 1,7290 g; só: 1,6780 g; kalcium: 0,3680 mg; koleszterin: 808,5000 mg; fehérje (össz): 40,8810 g</p>
Uzsonna	<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): 848,8378 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>diákcsemege szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031,8170 kJ; energia (kalória): 248,4460 kcal; zsír: 13,0220 g; szénhidrát: 21,5700 g; cukor: 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; cukor: 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</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 695,4570 kJ; energia (kalória): 163,9580 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): 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): 128,8910 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): 6867,0680 kJ energia (kalória): 1640,1700 kcal zsír: 58,6570 g zsírsav: 30,9560 g szénhidrát: 229,5570 g cukor: 82,7770 g só: 5,4840 g kalcium: 130,8590 mg telített zsírsav: 0,1200 g koleszterin: 27,0000 mg fehérje (össz): 37,4840 g tejkalcium: 72,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4556,4680 kJ energia (kalória): 1088,2940 kcal zsír: 34,9940 g zsírsav: 3,4680 g szénhidrát: 145,5250 g cukor: 34,8370 g só: 2,8710 g kalcium: 154,8410 mg telített zsírsav: 0,1500 g fehérje (össz): 42,2760 g tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6394,4450 kJ energia (kalória): 1527,2890 kcal zsír: 56,1070 g zsírsav: 31,1800 g szénhidrát: 184,0740 g cukor: 31,9810 g só: 4,8670 g kalcium: 10,6940 mg koleszterin: 140,6250 mg fehérje (össz): 62,3310 g</p>	<p>energia (Joule): 4923,6390 kJ energia (kalória): 1175,9930 kcal zsír: 32,1610 g zsírsav: 14,3920 g szénhidrát: 168,8380 g cukor: 16,4050 g só: 3,4280 g kalcium: 257,1900 mg telített zsírsav: 0,5800 g koleszterin: 21,0000 mg fehérje (össz): 30,0380 g tejkalcium: 240,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5978,1340 kJ energia (kalória): 1427,8550 kcal zsír: 59,0270 g zsírsav: 45,4920 g szénhidrát: 159,2770 g cukor: 34,5360 g só: 4,8410 g kalcium: 1,5740 mg koleszterin: 808,5000 mg fehérje (össz): 57,4500 g</p>

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

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1233.5240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5900 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 8.4240 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.4300 g; tejkalcium (össz): 27.7430 g; tejsav: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kínofin</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3750 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves {1!, 12!}</li> <li>Kakaós csiga TM {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4820.2150 kJ; energia (kalória): 1151.2870 kcal; zsír: 45.3130 g; zsírsav: 26.3510 g; szénhidrát: 154.2150 g; cukor: 50.0390 g; só: 2.5460 g; kalcium: 133.4430 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 27.0000 mg; fehérje (össz): 23.0450 g; tejkalcium: 72.0000 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): 2398.8550 kJ; energia (kalória): 572.9550 kcal; zsír: 24.8630 g; zsírsav: 12.0300 g; szénhidrát: 59.3750 g; cukor: 4.6340 g; só: 1.1510 g; kalcium: 158.9350 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 24.6910 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4624.1170 kJ; energia (kalória): 1104.4520 kcal; zsír: 46.9930 g; zsírsav: 25.6000 g; szénhidrát: 109.5190 g; cukor: 2.9180 g; só: 2.5930 g; kalcium: 22.8850 mg; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 54.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóclevés {1!, 3!, 9!}</li> <li>Ízes metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3547.5270 kJ; energia (kalória): 847.3120 kcal; zsír: 15.1510 g; zsírsav: 8.8650 g; szénhidrát: 136.2800 g; cukor: 9.2030 g; só: 0.8420 g; kalcium: 13.7250 mg; fehérje (össz): 9.0130 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): 3975.7690 kJ; energia (kalória): 949.5960 kcal; zsír: 43.3470 g; zsírsav: 33.9790 g; szénhidrát: 91.7430 g; cukor: 3.5000 g; só: 1.2360 g; kalcium: 8.7750 mg; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 42.0940 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): 6.8830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsesemegő szalámi</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4480 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.8760 g; cukor: 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: 1.8220 g; szénhidrát: 22.1700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 0.9480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gömböcse</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 688.4570 kJ; energia (kalória): 165.0580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; cukor: 0.1200 mg; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 2.1130 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): 539.8370 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): 6946.4760 kJ energia (kalória): 1659.1360 kcal zsír: 60.0370 g zsírsav: 32.0210 g szénhidrát: 229.6260 g cukor: 82.8460 g só: 5.4840 g kalcium: 134.7690 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 27.0000 mg fehérje (össz): 39.0370 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4725.3960 kJ energia (kalória): 1128.6410 kcal zsír: 44.6270 g zsírsav: 12.0300 g szénhidrát: 133.5560 g cukor: 34.9510 g só: 2.7310 g kalcium: 160.2610 mg telített zsírsav: 0.1500 g fehérje (össz): 43.1730 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6372.8580 kJ energia (kalória): 1522.1320 kcal zsír: 54.6430 g zsírsav: 29.5660 g szénhidrát: 183.8110 g cukor: 33.4780 g só: 4.7290 g kalcium: 24.2110 mg koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 64.9940 g</p>	<p>energia (Joule): 5697.1010 kJ energia (kalória): 1360.7300 kcal zsír: 34.2250 g zsírsav: 15.0870 g szénhidrát: 204.0000 g cukor: 19.3530 g só: 3.6160 g kalcium: 258.4650 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 24.8990 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6159.8130 kJ energia (kalória): 1471.2480 kcal zsír: 59.1910 g zsírsav: 45.5290 g szénhidrát: 167.9520 g cukor: 36.3070 g só: 4.3990 g kalcium: 9.9810 mg koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 58.6630 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 (beleértve a laktóz 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

Diétetikus

Szakács

Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1279.4240 kJ; energia (kalória): 305.5850 kcal; zsír: 7.1020 g; szénhidrát: 51.4710 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.3090 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): 1294.7240 kJ; energia (kalória): 309.2400 kcal; zsír: 6.7420 g; szénhidrát: 52.6110 g; cukor: 30.3170 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 7.9390 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): 1233.6240 kJ; energia (kalória): 294.6220 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 52.1220 g; cukor: 30.5600 g; só: 1.3400 g; kalcium: 1.2060 mg; fehérje (össz): 6.8410 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>rizstej</li> </ul> <p>energia (Joule): 1483.1170 kJ; energia (kalória): 352.4900 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.5000 g; szénhidrát: 48.9900 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6600 g; kalcium: 244.6200 mg; tejszórós zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 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): 1644.4070 kJ; energia (kalória): 392.7610 kcal; zsír: 14.1920 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 52.4490 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 12.5660 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Diab. {1!}</li> <li>Kakaós kalács diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1994.6250 kJ; energia (kalória): 476.4060 kcal; zsír: 29.5690 g; zsírsav: 14.8510 g; szénhidrát: 36.9170 g; cukor: 19.0470 g; só: 3.1130 g; kalcium: 64.6030 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; koleszterin: 32.4000 mg; fehérje (össz): 13.3030 g; tejkalcium: 9.0000 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): 2221.5560 kJ; energia (kalória): 530.6090 kcal; zsír: 24.5580 g; zsírsav: 18.7850 g; szénhidrát: 45.4640 g; cukor: 1.3770 g; só: 0.9530 g; kalcium: 71.7480 mg; fehérje (össz): 16.1900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombócos zöldségleves diab. P {1!, 3!, 9!}</li> <li>Sült pulykacomb diab. P</li> <li>Párolt rizs diab. P</li> </ul> <p>energia (Joule): 2082.3160 kJ; energia (kalória): 497.3550 kcal; zsír: 20.9160 g; zsírsav: 15.2430 g; szénhidrát: 59.9550 g; cukor: 1.1070 g; só: 0.7630 g; kalcium: 12.1950 mg; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 14.6520 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): 1326.2550 kJ; energia (kalória): 316.7710 kcal; zsír: 7.5180 g; zsírsav: 3.5910 g; szénhidrát: 34.1690 g; cukor: 1.9180 g; só: 0.6600 g; kalcium: 11.8550 mg; fehérje (össz): 7.7810 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): 2228.6710 kJ; energia (kalória): 532.3100 kcal; zsír: 28.9500 g; zsírsav: 23.7670 g; szénhidrát: 45.6450 g; cukor: 1.8130 g; só: 1.1860 g; kalcium: 3.3680 mg; koleszterin: 367.5000 mg; fehérje (össz): 19.5120 g</p>
Uzsonna	<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>diákcseszege 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: 21.6700 g; só: 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; 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</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 885.4570 kJ; energia (kalória): 213.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 31.2400 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): 128.8910 kcal; zsír: 1.8520 g; szénhidrát: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4120.8860 kJ energia (kalória): 984.2550 kcal zsír: 44.2930 g zsírsav: 20.5210 g szénhidrát: 112.3280 g cukor: 51.8540 g só: 6.0510 g kalcium: 65.9290 mg telített zsírsav: 0.0150 g koleszterin: 32.4000 mg fehérje (össz): 29.2950 g tejkalcium: 9.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4548.0970 kJ energia (kalória): 1086.2950 kcal zsír: 44.3220 g zsírsav: 18.7850 g szénhidrát: 119.6450 g cukor: 31.6940 g só: 2.5330 g kalcium: 73.0740 mg fehérje (össz): 34.6720 g</p>	<p>energia (Joule): 3831.0570 kJ energia (kalória): 915.0350 kcal zsír: 28.5660 g zsírsav: 19.2090 g szénhidrát: 134.2470 g cukor: 31.6670 g só: 2.8990 g kalcium: 13.5210 mg koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 25.4360 g</p>	<p>energia (Joule): 3475.8290 kJ energia (kalória): 830.1890 kcal zsír: 26.5920 g zsírsav: 9.8130 g szénhidrát: 101.8890 g cukor: 12.0680 g só: 3.4340 g kalcium: 256.5960 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.6670 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4412.7150 kJ energia (kalória): 1053.9620 kcal zsír: 44.7940 g zsírsav: 35.3170 g szénhidrát: 121.8540 g cukor: 34.6200 g só: 4.3490 g kalcium: 4.5740 mg koleszterin: 367.5000 mg fehérje (össz): 36.0810 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 (bélterve 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

Shakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízóraf</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): 1365.9580 kJ; energia (kalória): 326.2530 kcal; zsír: 6.5270 g; szénhidrát: 126.2260 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.6550 g; kalcium: 2.0480 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.7980 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): 1381.2690 kJ; energia (kalória): 329.9080 kcal; zsír: 6.1670 g; szénhidrát: 127.3680 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.0470 g; kalcium: 2.0480 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.4280 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>- fűszerezett felvágott</li> <li>- Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1320.0590 kJ; energia (kalória): 315.2990 kcal; zsír: 6.4590 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 126.9770 g; cukor: 36.7210 g; só: 6.3030 g; kalcium: 2.0480 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.3300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi 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): 1145.9510 kJ; energia (kalória): 274.1260 kcal; zsír: 11.1770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 121.0630 g; cukor: 16.3170 g; só: 0.9070 g; kalcium: 245.4800 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; fehérje (össz): 6.8820 g; kalcium: 245.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>królin</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): 1730.9410 kJ; energia (kalória): 413.4290 kcal; zsír: 13.6170 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 127.2040 g; cukor: 36.4780 g; só: 1.6300 g; kalcium: 1.9260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 11.0550 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): 3519.0220 kJ; energia (kalória): 840.5040 kcal; zsír: 39.8720 g; zsírsav: 9.4200 g; szénhidrát: 182.0510 g; cukor: 57.3090 g; só: 2.7800 g; kalcium: 152.3990 mg; telített zsírsav: 0.2070 g; koleszterin: 32.4000 mg; fehérje (össz): 16.8050 g; tejkalcium: 90.0000 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): 3088.7740 kJ; energia (kalória): 737.7410 kcal; zsír: 28.3950 g; zsírsav: 12.4280 g; szénhidrát: 169.2890 g; cukor: 9.0480 g; só: 1.1680 g; kalcium: 126.9750 mg; telített zsírsav: 0.0580 g; fehérje (össz): 29.5970 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): 4568.2550 kJ; energia (kalória): 1091.1110 kcal; zsír: 49.4720 g; zsírsav: 28.0940 g; szénhidrát: 108.6910 g; cukor: 2.0340 g; só: 2.4420 g; kalcium: 12.5980 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 51.8100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3}</li> <li>Ézses metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3162.6430 kJ; energia (kalória): 755.3850 kcal; zsír: 14.4180 g; zsírsav: 9.0500 g; szénhidrát: 118.2680 g; cukor: 6.4940 g; só: 0.7780 g; kalcium: 17.8550 mg; telített zsírsav: 0.2250 g; fehérje (össz): 16.6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3961.6630 kJ; energia (kalória): 946.2270 kcal; zsír: 43.2770 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 95.4170 g; cukor: 2.1260 g; só: 1.6850 g; kalcium: 0.3680 mg; telített zsírsav: 0.0220 g; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 41.4840 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): 933.3710 kJ; energia (kalória): 222.9320 kcal; zsír: 7.0470 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 98.6850 g; cukor: 6.6510 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.1720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcseszege 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): 1118.3510 kJ; energia (kalória): 267.1140 kcal; zsír: 12.4470 g; zsírsav: 9.3200 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 9.8920 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): 601.7510 kJ; energia (kalória): 143.9280 kcal; zsír: 1.0670 g; szénhidrát: 88.9260 g; cukor: 5.1810 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.4320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>göyöcske</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): 772.8910 kJ; energia (kalória): 184.6260 kcal; zsír: 3.7470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 96.1460 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.5320 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): 626.1710 kJ; energia (kalória): 149.5590 kcal; zsír: 1.0770 g; szénhidrát: 98.5150 g; cukor: 6.6510 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.4920 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5818.3510 kJ energia (kalória): 1389.6890 kcal zsír: 53.4480 g zsírsav: 15.0900 g szénhidrát: 406.9720 g cukor: 102.4380 g só: 4.2320 g kalcium: 155.4050 mg telített zsírsav: 0.3010 g koleszterin: 32.4000 mg fehérje (össz): 29.7750 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 5588.3830 kJ energia (kalória): 1334.7630 kcal zsír: 47.0090 g zsírsav: 12.4280 g szénhidrát: 392.9800 g cukor: 51.6870 g só: 1.2620 g kalcium: 129.9810 mg telített zsírsav: 0.1520 g fehérje (össz): 45.0570 g	energia (Joule): 6490.0640 kJ energia (kalória): 1550.1270 kcal zsír: 55.9720 g zsírsav: 32.0600 g szénhidrát: 332.4930 g cukor: 44.9160 g só: 3.0920 g kalcium: 15.6040 mg telített zsírsav: 0.1180 g koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 59.5720 g	energia (Joule): 5485.2850 kJ energia (kalória): 1310.1390 kcal zsír: 32.3420 g zsírsav: 15.2720 g szénhidrát: 335.4980 g cukor: 28.9660 g só: 2.0660 g kalcium: 264.2750 mg telített zsírsav: 0.7190 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 29.4850 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6318.7750 kJ energia (kalória): 1509.2150 kcal zsír: 57.9710 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 321.1360 g cukor: 47.2550 g só: 3.3620 g kalcium: 3.2540 mg telített zsírsav: 0.1160 g koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 55.0310 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"/> Szezámag és abból készült termékek                   | 12 <input checked="" type="checkbox"/> Kén-dioxid és SO2-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 |   |   |

*Lilófy Melián*

**Intézményvezető**



*[Signature]*

**Dietetikus**

*[Signature]*

**Szakács**

*[Signature]*

**Élelmezésvezető**



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-gluténmentes A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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): 1365,9580 kJ; energia (kalória): 326,2530 kcal; zsír: 6,5270 g; szénhidrát: 126,2260 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,6550 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 5,7980 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): 1381,2560 kJ; energia (kalória): 329,9080 kcal; zsír: 6,1670 g; szénhidrát: 127,3680 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,0470 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 6,4260 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>lavasz felvágott</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1320,0580 kJ; energia (kalória): 315,2530 kcal; zsír: 5,4830 g; zsírsav: 3,9090 g; szénhidrát: 126,9770 g; cukor: 26,7210 g; só: 0,6030 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 5,9390 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): 1449,8510 kJ; energia (kalória): 347,1280 kcal; zsír: 11,1770 g; zsírsav: 7,3050 g; szénhidrát: 121,0660 g; cukor: 16,3110 g; só: 0,9070 g; kalcium: 245,4000 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 6,2320 g; tejkalcium: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kinofin</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): 1730,9410 kJ; energia (kalória): 413,4260 kcal; zsír: 13,6170 g; zsírsav: 11,5500 g; szénhidrát: 127,2040 g; cukor: 36,4780 g; só: 1,6300 g; kalcium: 1,8260 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 11,0550 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Gluténm.</li> <li>Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3519,0220 kJ; energia (kalória): 840,5040 kcal; zsír: 39,8720 g; zsírsav: 9,4200 g; szénhidrát: 182,0510 g; cukor: 57,3090 g; só: 2,7800 g; kalcium: 152,3990 mg; telített zsírsav: 0,2070 g; koleszterin: 32,4000 mg; fehérje (össz): 16,8050 g; tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves GM {3!}</li> <li>Zöldbabfőzelék 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): 3088,7740 kJ; energia (kalória): 737,7410 kcal; zsír: 28,3950 g; zsírsav: 12,4280 g; szénhidrát: 169,2890 g; cukor: 9,0480 g; só: 1,1680 g; kalcium: 126,9750 mg; telített zsírsav: 0,0580 g; fehérje (össz): 29,5970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombócós zöldségleves Gluténm. {3!}</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4568,2550 kJ; energia (kalória): 1091,1110 kcal; zsír: 49,4720 g; zsírsav: 28,0940 g; szénhidrát: 108,6910 g; cukor: 2,0340 g; só: 2,4420 g; kalcium: 12,5980 mg; telített zsírsav: 0,0240 g; koleszterin: 140,6250 mg; fehérje (össz): 51,8100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3!, 9!}</li> <li>Ízes metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3162,6430 kJ; energia (kalória): 755,3850 kcal; zsír: 14,4180 g; zsírsav: 9,0500 g; szénhidrát: 118,2680 g; cukor: 6,4940 g; só: 0,7780 g; kalcium: 17,8550 mg; telített zsírsav: 0,2250 g; fehérje (össz): 16,6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3961,6630 kJ; energia (kalória): 946,2270 kcal; zsír: 43,2770 g; zsírsav: 33,9420 g; szénhidrát: 95,4170 g; cukor: 2,1260 g; só: 1,6850 g; kalcium: 0,3680 mg; telített zsírsav: 0,0220 g; koleszterin: 808,5000 mg; fehérje (össz): 41,4840 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): 933,3710 kJ; energia (kalória): 222,9320 kcal; zsír: 7,0470 g; zsírsav: 5,6700 g; szénhidrát: 98,6950 g; cukor: 8,6510 g; só: 0,7970 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 7,1720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diákcsemege szelvény</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): 1118,3510 kJ; energia (kalória): 267,1140 kcal; zsír: 12,4470 g; szénhidrát: 96,3250 g; cukor: 8,1610 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,5900 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 3,0320 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): 801,7510 kJ; energia (kalória): 193,7290 kcal; zsír: 1,0470 g; szénhidrát: 98,9280 g; cukor: 8,1610 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,5900 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 2,4320 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): 772,0910 kJ; energia (kalória): 184,8250 kcal; zsír: 3,7470 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 97,1450 g; cukor: 8,1610 g; só: 0,3810 g; kalcium: 0,3680 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 21,0200 mg; fehérje (össz): 6,6320 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): 626,1710 kJ; energia (kalória): 149,5590 kcal; zsír: 1,0770 g; szénhidrát: 98,5150 g; cukor: 0,9510 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 2,4920 g</p>

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 5818.3510 kJ energia (kalória): 1389.6890 kcal zsír: 53.4460 g zsírsav: 15.0900 g szénhidrát: 406.9720 g cukor: 102.4380 g só: 4.2320 g kalcium: 155.4050 mg telített zsírsav: 0.3010 g koleszterin: 32.4000 mg fehérje (össz): 29.7750 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5588.3830 kJ energia (kalória): 1334.7630 kcal zsír: 47.0090 g zsírsav: 12.4280 g szénhidrát: 392.9800 g cukor: 51.6870 g só: 1.2620 g kalcium: 129.9810 mg telített zsírsav: 0.1520 g fehérje (össz): 45.0570 g</p>	<p>energia (Joule): 6490.0640 kJ energia (kalória): 1550.1270 kcal zsír: 55.9720 g zsírsav: 32.0600 g szénhidrát: 332.4930 g cukor: 44.9160 g só: 3.0920 g kalcium: 15.6040 mg telített zsírsav: 0.1180 g koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 59.5720 g</p>	<p>energia (Joule): 5485.2850 kJ energia (kalória): 1310.1390 kcal zsír: 32.3420 g zsírsav: 15.2720 g szénhidrát: 335.4980 g cukor: 28.9660 g só: 2.0660 g kalcium: 264.2750 mg telített zsírsav: 0.7190 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 29.4850 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6318.7750 kJ energia (kalória): 1509.2150 kcal zsír: 57.9710 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 321.1360 g cukor: 47.2550 g só: 3.3620 g kalcium: 3.2540 mg telített zsírsav: 0.1160 g koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 55.0310 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  Szezámmag 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 |  |  |

*Lehel Gy. Lehel*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élelmezésvezető





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-gluténm.-alsó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1365.9580 kJ; energia (kalória): 326.2530 kcal; zsír: 6.5270 g; szénhidrát: 126.2260 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.6550 g; kalcium: 2.0460 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.7990 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): 1381.2580 kJ; energia (kalória): 329.9080 kcal; zsír: 6.1670 g; szénhidrát: 127.3680 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.0470 g; kalcium: 2.0460 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.4280 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>tavaszi felvágott</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1320.0580 kJ; energia (kalória): 315.2800 kcal; zsír: 6.4630 g; zsírsav: 3.9860 g; szénhidrát: 126.8770 g; cukor: 36.7210 g; só: 0.6630 g; kalcium: 2.0460 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 5.3300 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): 1548.6510 kJ; energia (kalória): 370.1200 kcal; zsír: 14.1770 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 121.0650 g; cukor: 16.3110 g; só: 0.0070 g; kalcium: 245.4600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.2320 g; kalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krnolín</li> <li>mini mustár (10!)</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): 1730.9410 kJ; energia (kalória): 413.4290 kcal; zsír: 13.0170 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 127.2040 g; cukor: 36.4780 g; só: 1.6300 g; kalcium: 1.3260 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 11.0650 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frankfurti leves Gluténm.</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-tojásmentes-gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3401.6370 kJ; energia (kalória): 812.4670 kcal; zsír: 37.8320 g; zsírsav: 7.8460 g; szénhidrát: 181.9490 g; cukor: 57.2070 g; só: 2.7800 g; kalcium: 146.6190 mg; telített zsírsav: 0.2070 g; koleszterin: 32.4000 mg; fehérje (össz): 14.5100 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rántott leves GM</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): 3811.4370 kJ; energia (kalória): 910.3460 kcal; zsír: 48.1430 g; zsírsav: 37.4660 g; szénhidrát: 177.7790 g; cukor: 9.5090 g; só: 1.3970 g; kalcium: 119.3250 mg; telített zsírsav: 0.0630 g; fehérje (össz): 26.6150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyagombóc</li> <li>zöldségleves</li> <li>Gluténm.-tojás m.</li> <li>Sült pulykacomb</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 4502.6570 kJ; energia (kalória): 1075.4430 kcal; zsír: 48.3320 g; zsírsav: 27.2140 g; szénhidrát: 108.6340 g; cukor: 1.9770 g; só: 2.4420 g; kalcium: 9.3680 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; koleszterin: 140.6250 mg; fehérje (össz): 50.5270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>húsgombóc leves</li> <li>Tojás-Gm (9!)</li> <li>Ízes metélt Gluténm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 3096.4150 kJ; energia (kalória): 739.5670 kcal; zsír: 13.2780 g; zsírsav: 8.1700 g; szénhidrát: 118.1800 g; cukor: 6.4370 g; só: 0.7780 g; kalcium: 14.6250 mg; telített zsírsav: 0.2250 g; fehérje (össz): 15.3340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Sült csirkemáj</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3961.6630 kJ; energia (kalória): 946.2270 kcal; zsír: 43.2770 g; zsírsav: 33.9420 g; szénhidrát: 95.4170 g; cukor: 2.1260 g; só: 1.6850 g; kalcium: 0.3680 mg; telített zsírsav: 0.0220 g; koleszterin: 808.5000 mg; fehérje (össz): 41.4840 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 933.3710 kJ; energia (kalória): 222.9320 kcal; zsír: 7.0470 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 96.6950 g; cukor: 8.6510 g; só: 0.7970 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.1720 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): 1118.3510 kJ; energia (kalória): 267.1140 kcal; zsír: 12.4470 g; szénhidrát: 96.3260 g; cukor: 8.1810 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 9.9920 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): 601.7510 kJ; energia (kalória): 143.7280 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 86.9260 g; cukor: 6.1610 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.4320 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 772.9910 kJ; energia (kalória): 184.6280 kcal; zsír: 3.7470 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 86.3680 g; cukor: 6.4810 g; só: 0.3610 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6320 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): 626.1710 kJ; energia (kalória): 149.5590 kcal; zsír: 1.0770 g; szénhidrát: 98.5150 g; cukor: 6.6510 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.9600 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.4920 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5700.9660 kJ energia (kalória): 1361.6520 kcal zsír: 51.4060 g zsírsav: 13.5160 g szénhidrát: 406.8700 g cukor: 102.3360 g só: 4.2320 g kalcium: 149.6250 mg telített zsírsav: 0.3010 g koleszterin: 32.4000 mg fehérje (össz): 27.4800 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 6311.0460 kJ energia (kalória): 1507.3680 kcal zsír: 66.7570 g zsírsav: 37.4660 g szénhidrát: 401.4700 g cukor: 52.1480 g só: 1.4910 g kalcium: 122.3310 mg telített zsírsav: 0.1570 g fehérje (össz): 42.0750 g	energia (Joule): 6424.4660 kJ energia (kalória): 1534.4590 kcal zsír: 54.8320 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 332.4360 g cukor: 44.8590 g só: 3.0920 g kalcium: 12.3740 mg telített zsírsav: 0.1180 g koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 58.2890 g	energia (Joule): 5419.0570 kJ energia (kalória): 1294.3210 kcal zsír: 31.2020 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 335.4100 g cukor: 28.9090 g só: 2.0660 g kalcium: 261.0450 mg telített zsírsav: 0.7190 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 28.1980 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6318.7750 kJ energia (kalória): 1509.2150 kcal zsír: 57.9710 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 321.1360 g cukor: 47.2550 g só: 3.3620 g kalcium: 3.2540 mg telített zsírsav: 0.1160 g koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 55.0310 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek			

*Dr. Kálmán Kőrösi*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-glutén-mogyoró A**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 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>	<p>párizsi sertés - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 1365,9590 kJ; energia (kalória): 326,2530 kcal; zsír: 6,5270 g; szénhidrát: 126,2280 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,6550 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 5,7980 g</p>	<p>bécsi felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika - Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 1381,2580 kJ; energia (kalória): 329,9080 kcal; zsír: 6,1670 g; szénhidrát: 121,3660 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,0470 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 6,4260 g</p>	<p>mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék -avaszi felvágott - Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 1320,0580 kJ; energia (kalória): 315,2900 kcal; zsír: 5,4530 g; zsírsav: 3,9660 g; szénhidrát: 126,8770 g; cukor: 36,7210 g; só: 0,6330 g; kalcium: 2,0460 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 5,3980 g</p>	<p>soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka - rizstej</p> <p>energia (Joule): 1549,6510 kJ; energia (kalória): 370,1280 kcal; zsír: 14,1770 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 121,0660 g; cukor: 16,3110 g; só: 0,9770 g; kalcium: 245,4630 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 6,2320 g; kalcium: 240,0000 mg</p>	<p>krispelin - mini mástár (10g) - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 1730,9410 kJ; energia (kalória): 413,4290 kcal; zsír: 13,6170 g; zsírsav: 11,5500 g; szénhidrát: 127,2040 g; cukor: 36,4780 g; só: 1,6300 g; kalcium: 1,3260 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 11,0550 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Frankfurti leves Gluténm. - Kakaós kalács - Tm.-tojásmentes-gluténm.</p> <p>energia (Joule): 3401,6370 kJ; energia (kalória): 812,4670 kcal; zsír: 37,8320 g; zsírsav: 7,8460 g; szénhidrát: 181,9490 g; cukor: 57,2070 g; só: 2,7800 g; kalcium: 146,6190 mg; telített zsírsav: 0,2070 g; koleszterin: 32,4000 mg; fehérje (össz): 14,5100 g; tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<p>Rántott leves GM - Zöldbabfőzelék - Gluténm.TM. - Sertés pörkölt Gluténm. - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 3811,4370 kJ; energia (kalória): 910,3460 kcal; zsír: 48,1430 g; zsírsav: 37,4660 g; szénhidrát: 177,7790 g; cukor: 9,5090 g; só: 1,3970 g; kalcium: 119,3250 mg; telített zsírsav: 0,0630 g; fehérje (össz): 26,6150 g</p>	<p>Burgonyagombócós zöldségleves - Gluténm.-tojásmentes - Sült pulykacomb - Párolt rizs</p> <p>energia (Joule): 4502,6570 kJ; energia (kalória): 1075,4430 kcal; zsír: 48,3320 g; zsírsav: 27,2140 g; szénhidrát: 108,6340 g; cukor: 1,9770 g; só: 2,4420 g; kalcium: 9,3680 mg; telített zsírsav: 0,0240 g; koleszterin: 140,6250 mg; fehérje (össz): 50,5270 g</p>	<p>húsgombóc leves - Tojás-Gm (9l) - Ízes metélt Gluténm.</p> <p>energia (Joule): 3096,4150 kJ; energia (kalória): 739,5670 kcal; zsír: 13,2780 g; zsírsav: 8,1700 g; szénhidrát: 118,1800 g; cukor: 6,4370 g; só: 0,7780 g; kalcium: 14,6250 mg; telített zsírsav: 0,2250 g; fehérje (össz): 15,3340 g</p>	<p>Zöldségleves Gluténm. - Sült csirkemáj - Párolt rizs</p> <p>energia (Joule): 3961,6630 kJ; energia (kalória): 946,2270 kcal; zsír: 43,2770 g; zsírsav: 33,9420 g; szénhidrát: 95,4170 g; cukor: 2,1260 g; só: 1,6850 g; kalcium: 0,3680 mg; telített zsírsav: 0,0220 g; koleszterin: 808,5000 mg; fehérje (össz): 41,4640 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - lilahagyma</p> <p>energia (Joule): 939,3710 kJ; energia (kalória): 222,9320 kcal; zsír: 7,0470 g; zsírsav: 5,6700 g; szénhidrát: 98,6950 g; cukor: 8,6510 g; só: 0,7970 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 7,1720 g</p>	<p>diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 1118,3510 kJ; energia (kalória): 267,1140 kcal; zsír: 12,4470 g; szénhidrát: 95,3260 g; cukor: 6,1610 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 9,0320 g</p>	<p>tv paprika - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 601,7510 kJ; energia (kalória): 143,7260 kcal; zsír: 1,0470 g; szénhidrát: 95,9250 g; cukor: 6,1610 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 2,4320 g</p>	<p>gépsonka - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 772,9910 kJ; energia (kalória): 184,6260 kcal; zsír: 3,7420 g; zsírsav: 1,0170 g; szénhidrát: 95,1450 g; cukor: 6,1610 g; só: 0,3610 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,8320 g</p>	<p>lilahagyma - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 626,1710 kJ; energia (kalória): 149,5590 kcal; zsír: 1,0770 g; szénhidrát: 98,5150 g; cukor: 8,6510 g; só: 0,0470 g; kalcium: 0,9600 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 2,4920 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5700.9660 kJ energia (kalória): 1361.6520 kcal zsír: 51.4060 g zsírsav: 13.5160 g szénhidrát: 406.8700 g cukor: 102.3360 g só: 4.2320 g kalcium: 149.6250 mg telített zsírsav: 0.3010 g koleszterin: 32.4000 mg fehérje (össz): 27.4800 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 6311.0460 kJ energia (kalória): 1507.3680 kcal zsír: 66.7570 g zsírsav: 37.4660 g szénhidrát: 401.4700 g cukor: 52.1480 g só: 1.4910 g kalcium: 122.3310 mg telített zsírsav: 0.1570 g fehérje (össz): 42.0750 g	energia (Joule): 6424.4660 kJ energia (kalória): 1534.4590 kcal zsír: 54.8320 g zsírsav: 31.1800 g szénhidrát: 332.4360 g cukor: 44.8590 g só: 3.0920 g kalcium: 12.3740 mg telített zsírsav: 0.1180 g koleszterin: 140.6250 mg fehérje (össz): 58.2890 g	energia (Joule): 5419.0570 kJ energia (kalória): 1294.3210 kcal zsír: 31.2020 g zsírsav: 14.3920 g szénhidrát: 335.4100 g cukor: 28.9090 g só: 2.0660 g kalcium: 261.0450 mg telített zsírsav: 0.7190 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 28.1980 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6318.7750 kJ energia (kalória): 1509.2150 kcal zsír: 57.9710 g zsírsav: 45.4920 g szénhidrát: 321.1360 g cukor: 47.2550 g só: 3.3620 g kalcium: 3.2540 mg telített zsírsav: 0.1160 g koleszterin: 808.5000 mg fehérje (össz): 55.0310 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 |  |  |

*Juhász Beáta*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élmezésvezető