



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus K**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Középkiskolás (15-18 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"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1416.3320 kJ; energia (kalória): 338.2850 kcal; zsír: 7.1070 g; szénhidrát: 59.5090 g; cukor: 38.4010 g; só: 1.3980 g; kalcium: 1.4960 mg; fehérje (össz): 7.3350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> bécsi felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1431.8320 kJ; energia (kalória): 341.9400 kcal; zsír: 6.7470 g; szénhidrát: 60.6490 g; cukor: 38.4010 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.4960 mg; fehérje (össz): 7.9880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.4320 kJ; energia (kalória): 327.3220 kcal; zsír: 6.0330 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 60.1800 g; cukor: 38.6440 g; só: 1.3460 g; kalcium: 1.4960 mg; fehérje (össz): 6.8670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka rizste <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 348.4650 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3650 g; szénhidrát: 48.8300 g; cukor: 18.1800 g; só: 1.8500 g; kalcium: 264.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7480 g; tejkalcium: 240.0060 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár {1!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1781.3150 kJ; energia (kalória): 425.4610 kcal; zsír: 14.1970 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 60.4870 g; cukor: 38.4010 g; só: 2.3730 g; kalcium: 1.3760 mg; fehérje (össz): 12.5920 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves Diab. {1!} Kakaós kalács diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2526.2940 kJ; energia (kalória): 603.3950 kcal; zsír: 37.4490 g; zsírsav: 18.8080 g; szénhidrát: 46.7610 g; cukor: 24.1280 g; só: 3.9460 g; kalcium: 81.8190 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; koleszterin: 41.0400 mg; fehérje (össz): 16.8460 g; tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék diab. P {1!} Sertés pörkölt diab P vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2752.2890 kJ; energia (kalória): 657.3730 kcal; zsír: 30.9870 g; zsírsav: 19.3250 g; szénhidrát: 54.7520 g; cukor: 1.7430 g; só: 1.1070 g; kalcium: 90.8580 mg; fehérje (össz): 20.0130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves diab. P {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb diab. P Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 2638.9800 kJ; energia (kalória): 630.3110 kcal; zsír: 26.5160 g; zsírsav: 19.3250 g; szénhidrát: 75.9440 g; cukor: 1.4030 g; só: 0.9690 g; kalcium: 15.5150 mg; koleszterin: 35.6250 mg; fehérje (össz): 18.6850 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves diab. P {1!, 3!, 9!} Ízes metélt diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1679.6930 kJ; energia (kalória): 401.1880 kcal; zsír: 9.5160 g; zsírsav: 4.5460 g; szénhidrát: 43.2800 g; cukor: 2.4290 g; só: 0.8370 g; kalcium: 15.0050 mg; fehérje (össz): 9.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Sült csirkemáj diab. P Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 2822.9820 kJ; energia (kalória): 674.2570 kcal; zsír: 36.6690 g; zsírsav: 30.1030 g; szénhidrát: 57.8180 g; cukor: 2.2970 g; só: 1.5060 g; kalcium: 4.2660 mg; koleszterin: 465.5000 mg; fehérje (össz): 24.7160 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <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"> diákcsesmege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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"> tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 515.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.0220 g; szénhidrát: 22.1700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gápsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 886.4570 kJ; energia (kalória): 183.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 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"> lilahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.8910 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 23.7900 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): 4789.4630 kJ energia (kalória): 1143.9440 kcal zsír: 62.1780 g zsírsav: 24.4780 g szénhidrát: 130.2100 g cukor: 65.0170 g só: 6.8840 g kalcium: 83.4350 mg telített zsírsav: 0.0190 g koleszterin: 41.0400 mg fehérje (össz): 32.8640 g tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5215.7380 kJ energia (kalória): 1245.7590 kcal zsír: 50.7560 g zsírsav: 23.7870 g szénhidrát: 136.9710 g cukor: 40.1440 g só: 2.6870 g kalcium: 92.4740 mg fehérje (össz): 38.5210 g</p>	<p>energia (Joule): 4524.6290 kJ energia (kalória): 1080.6910 kcal zsír: 34.1710 g zsírsav: 23.2910 g szénhidrát: 158.2740 g cukor: 40.0470 g só: 3.1050 g kalcium: 17.1310 mg koleszterin: 35.6250 mg fehérje (össz): 29.3950 g</p>	<p>energia (Joule): 3829.2670 kJ energia (kalória): 914.6060 kcal zsír: 28.5900 g zsírsav: 10.7680 g szénhidrát: 111.0000 g cukor: 12.5790 g só: 3.6110 g kalcium: 259.7450 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 25.7370 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5143.9340 kJ energia (kalória): 1228.6090 kcal zsír: 52.5180 g zsírsav: 41.6530 g szénhidrát: 142.0650 g cukor: 43.1880 g só: 4.6690 g kalcium: 5.7620 mg koleszterin: 465.5000 mg fehérje (össz): 41.3110 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: **Tojás-rozsliszt-mustár-fokhagyma**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Középszéki (15-18 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 6005.0190 kJ; energia (kalória): 1434.2750 kcal; zsír: 55.6480 g; zsírsav: 32.0290 g; szénhidrát: 195.2510 g; cukor: 63.2950 g; só: 3.2260 g; kalcium: 164.0750 mg; telített zsírsav: 0.1520 g; koleszterin: 34.2000 mg; fehérje (össz): 27.2220 g; tejkalcium: 91.2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Párolt hús vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2611.7580 kJ; energia (kalória): 623.8090 kcal; zsír: 16.2740 g; zsírsav: 6.1110 g; szénhidrát: 85.7120 g; cukor: 5.3350 g; só: 1.3450 g; kalcium: 194.4350 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; fehérje (össz): 29.3460 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves Tojás. {1!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 5884.5560 kJ; energia (kalória): 1405.5020 kcal; zsír: 61.3800 g; zsírsav: 34.4710 g; szénhidrát: 139.0570 g; cukor: 1.8000 g; só: 3.4590 g; kalcium: 11.8660 mg; koleszterin: 178.1250 mg; fehérje (össz): 65.2910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves Tojásmentes {1!, 9!} Ízes metélt tojásmentes <p>energia (Joule): 3513.8140 kJ; energia (kalória): 839.2600 kcal; zsír: 16.5760 g; zsírsav: 10.3490 g; szénhidrát: 128.0820 g; cukor: 7.9230 g; só: 0.8290 g; kalcium: 15.7700 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; fehérje (össz): 17.9250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 4805.8460 kJ; energia (kalória): 1147.8560 kcal; zsír: 54.7000 g; zsírsav: 42.9930 g; szénhidrát: 105.2200 g; cukor: 2.1900 g; só: 2.1260 g; kalcium: 0.4660 mg; koleszterin: 1024.1000 mg; fehérje (össz): 51.7810 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6005.0190 kJ energia (kalória): 1434.2750 kcal zsír: 55.6480 g zsírsav: 32.0290 g szénhidrát: 195.2510 g cukor: 63.2950 g só: 3.2260 g kalcium: 164.0750 mg telített zsírsav: 0.1520 g koleszterin: 34.2000 mg fehérje (össz): 27.2220 g tejkalcium: 91.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2611.7580 kJ energia (kalória): 623.8090 kcal zsír: 16.2740 g zsírsav: 6.1110 g szénhidrát: 85.7120 g cukor: 5.3350 g só: 1.3450 g kalcium: 194.4350 mg telített zsírsav: 0.1900 g fehérje (össz): 29.3460 g tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5884.5560 kJ energia (kalória): 1405.5020 kcal zsír: 61.3800 g zsírsav: 34.4710 g szénhidrát: 139.0570 g cukor: 1.8000 g só: 3.4590 g kalcium: 11.8660 mg koleszterin: 178.1250 mg fehérje (össz): 65.2910 g</p>	<p>energia (Joule): 3513.8140 kJ energia (kalória): 839.2600 kcal zsír: 16.5760 g zsírsav: 10.3490 g szénhidrát: 128.0820 g cukor: 7.9230 g só: 0.8290 g kalcium: 15.7700 mg telített zsírsav: 0.2280 g fehérje (össz): 17.9250 g</p>	<p>energia (Joule): 4805.8460 kJ energia (kalória): 1147.8560 kcal zsír: 54.7000 g zsírsav: 42.9930 g szénhidrát: 105.2200 g cukor: 2.1900 g só: 2.1260 g kalcium: 0.4660 mg koleszterin: 1024.1000 mg fehérje (össz): 51.7810 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 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | |

Likóly János
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes K**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

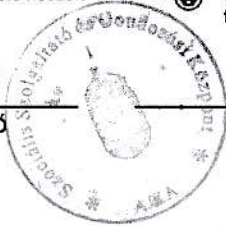
Korosztály: **Középfelkészítés (15-18 év)**

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"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1648.3930 kJ; energia (kalória): 393.7090 kcal; zsír: 6.5000 g; szénhidrát: 159.8700 g; cukor: 46.2050 g; só: 0.6650 g; kalcium: 2.5900 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 6.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> bécsi felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1663.6830 kJ; energia (kalória): 397.3640 kcal; zsír: 6.2480 g; szénhidrát: 181.0100 g; cukor: 46.2050 g; só: 0.0570 g; kalcium: 2.5600 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 7.0210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tavaszi felvágott Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1662.4830 kJ; energia (kalória): 392.7460 kcal; zsír: 6.5260 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 160.5210 g; cukor: 46.4480 g; só: 0.8130 g; kalcium: 2.6600 mg; telített zsírsav: 0.0690 g; fehérje (össz): 5.9230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék citromos tea normál <p>energia (Joule): 1655.4590 kJ; energia (kalória): 394.8040 kcal; zsír: 14.2450 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 146.6910 g; cukor: 17.3540 g; só: 0.0570 g; kalcium: 245.6640 mg; telített zsírsav: 0.0690 g; fehérje (össz): 8.7690 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krónlin mini mustár {10} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 2013.3680 kJ; energia (kalória): 480.8850 kcal; zsír: 13.6900 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 160.8480 g; cukor: 46.2050 g; só: 1.6400 g; kalcium: 2.4400 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 11.6480 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves Gluténm. Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 4457.1980 kJ; energia (kalória): 1064.5830 kcal; zsír: 50.5010 g; zsírsav: 11.9290 g; szénhidrát: 230.5970 g; cukor: 72.5910 g; só: 3.5220 g; kalcium: 193.0270 mg; telített zsírsav: 0.2620 g; koleszterin: 41.0400 mg; fehérje (össz): 21.2820 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves GM {3!} Zöldbabfőzelék Gluténm. TM. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3912.4450 kJ; energia (kalória): 934.4710 kcal; zsír: 35.9660 g; zsírsav: 15.7410 g; szénhidrát: 214.4320 g; cukor: 11.4610 g; só: 1.4860 g; kalcium: 160.8350 mg; telített zsírsav: 0.0730 g; fehérje (össz): 37.4880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombócos zöldségleves Gluténm. {3!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 5786.2230 kJ; energia (kalória): 1382.0150 kcal; zsír: 62.6620 g; zsírsav: 35.5820 g; szénhidrát: 137.6750 g; cukor: 2.5760 g; só: 3.0930 g; kalcium: 15.9460 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; koleszterin: 178.1250 mg; fehérje (össz): 65.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves GM {3!, 9!} Izes metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 4005.7820 kJ; energia (kalória): 956.7650 kcal; zsír: 18.2590 g; zsírsav: 11.4600 g; szénhidrát: 149.8050 g; cukor: 8.2260 g; só: 0.9860 g; kalcium: 22.6050 mg; telített zsírsav: 0.2850 g; fehérje (össz): 21.0470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 5018.1050 kJ; energia (kalória): 1198.5530 kcal; zsír: 54.8190 g; zsírsav: 42.9930 g; szénhidrát: 120.8630 g; cukor: 2.6930 g; só: 2.1340 g; kalcium: 0.4660 mg; telített zsírsav: 0.0280 g; koleszterin: 1024.1000 mg; fehérje (össz): 52.5440 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma <p>energia (Joule): 1078.6880 kJ; energia (kalória): 257.6880 kcal; zsír: 7.1150 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 124.3010 g; cukor: 10.2940 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 7.7380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsomago szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 1263.9880 kJ; energia (kalória): 301.8700 kcal; zsír: 12.9150 g; szénhidrát: 121.8310 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 9.5980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 747.2680 kJ; energia (kalória): 178.4620 kcal; zsír: 1.1150 g; szénhidrát: 122.5910 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 2.9990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.5080 kJ; energia (kalória): 219.3820 kcal; zsír: 3.6150 g; zsírsav: 1.6170 g; szénhidrát: 124.3010 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.1990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lilahagyma mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 771.6880 kJ; energia (kalória): 184.3150 kcal; zsír: 1.1450 g; szénhidrát: 124.1210 g; cukor: 10.2940 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 3.0590 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 7184.4690 kJ energia (kalória): 1715.9800 kcal zsír: 64.2160 g zsírsav: 17.5990 g szénhidrát: 514.7680 g cukor: 129.0900 g só: 4.9940 g kalcium: 196.7710 mg telített zsírsav: 0.3800 g koleszterin: 41.0400 mg fehérje (össz): 35.4120 g tejkalcium: 114.0000 mg	energia (Joule): 6839.9960 kJ energia (kalória): 1633.7050 kcal zsír: 54.7210 g zsírsav: 15.7410 g szénhidrát: 497.3730 g cukor: 65.4700 g só: 1.6000 g kalcium: 164.5790 mg telített zsírsav: 0.1910 g fehérje (össz): 54.1080 g	energia (Joule): 8125.9740 kJ energia (kalória): 1943.2430 kcal zsír: 69.3030 g zsírsav: 39.5480 g szénhidrát: 420.7270 g cukor: 56.8280 g só: 3.7630 g kalcium: 19.6900 mg telített zsírsav: 0.1480 g koleszterin: 178.1250 mg fehérje (össz): 74.5410 g	energia (Joule): 6619.4580 kJ energia (kalória): 1581.0310 kcal zsír: 36.3190 g zsírsav: 17.6820 g szénhidrát: 418.2470 g cukor: 33.9640 g só: 2.2940 g kalcium: 269.4730 mg telített zsírsav: 0.8030 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 35.0450 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 7803.1590 kJ energia (kalória): 1863.7530 kcal zsír: 69.6540 g zsírsav: 54.5430 g szénhidrát: 405.8320 g cukor: 59.1920 g só: 3.8310 g kalcium: 4.0900 mg telített zsírsav: 0.1460 g koleszterin: 1024.1000 mg fehérje (össz): 67.2510 g
--------------------------------	---	--	---	--	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | 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 | | | | |

Nikola J. Jelinek
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető