



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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"> pártzi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1176.7430 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 45.4430 g; cukor: 24.2630 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9690 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7160 kcal; zsír: 6.7360 g; szénhidrát: 46.5930 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9690 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9690 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4960 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.9690 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> laproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Rizsle <p>energia (Joule): 1453.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7000 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1000 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.3000 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krumpli mini-mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1680 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ; energia (kalória): 920.8980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0610 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.6860 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ; energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ; energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!} Ízes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ; energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3180.6140 kJ; energia (kalória): 759.6770 kcal; zsír: 34.6760 g; zsírsav: 27.1810 g; szénhidrát: 73.3950 g; cukor: 2.7990 g; só: 0.9910 g; kalcium: 7.0200 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.6750 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: 7.8220 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"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4400 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): 315.2170 kJ; energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.6700 g; szénhidrát: 22.1700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépkenka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 595.4370 kJ; energia (kalória): 163.9580 kcal; zsír: 4.3200 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; cukor: 1.2400 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: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>

Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9460 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 128.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.9770 kJ energia (kalória): 1256.8040 kcal zsír: 50.5160 g zsírsav: 38.7310 g szénhidrát: 143.5760 g cukor: 29.5420 g só: 4.1540 g kalcium: 8.0090 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 50.2240 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 | Csigagfűt 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-szójamentes Ó

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 1176.7430 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 45.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7190 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 45.5830 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4960 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka rizstej <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4000 kcal; zsír: 14.7820 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.3300 g; cukor: 10.1000 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"> krinolin mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1880 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ; energia (kalória): 920.6980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0610 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.8860 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ; energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombócós zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ; energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hüsgombóc leves {1!, 3!, 9!} Izes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ; energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3180.6140 kJ; energia (kalória): 759.6770 kcal; zsír: 34.6760 g; zsírsav: 27.1810 g; szénhidrát: 73.3950 g; cukor: 2.7990 g; só: 0.9910 g; kalcium: 7.0200 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.6750 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): 8.8630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege 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: 1.8220 g; szénhidrát: 22.9700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 600.4570 kJ; energia (kalória): 143.9580 kcal; zsír: 4.3000 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.6000 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: 23.7600 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0030 g</p>
Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9460 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 128.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.9770 kJ energia (kalória): 1256.8040 kcal zsír: 50.5160 g zsírsav: 38.7310 g szénhidrát: 143.5760 g cukor: 29.5420 g só: 4.1540 g kalcium: 8.0090 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 50.2240 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 (bejértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szézámmag 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-szója-halmentes**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1178.7430 kJ; energia (kalória): 281.0800 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 46.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3880 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7150 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 46.5830 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os lavasz felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 46.0840 g; cukor: 24.4900 g; só: 1.3480 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} ábrinka rizstej <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7530 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6500 g; kalcium: 244.8200 mg; telített zsírsav: 0.4300 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krónlin mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1880 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ; energia (kalória): 920.6980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0610 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.6850 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ; energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombócós zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ; energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!} Ízes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ; energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3180.6140 kJ; energia (kalória): 759.6770 kcal; zsír: 34.6760 g; zsírsav: 27.1810 g; szénhidrát: 73.3950 g; cukor: 2.7990 g; só: 0.9910 g; kalcium: 7.0200 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.6750 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"> diákcsemege szalám mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4400 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.8700 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): 123.0590 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"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 685.4570 kJ; energia (kalória): 164.4500 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; só: 1.4240 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): 128.9910 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): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9480 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 128.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.9770 kJ energia (kalória): 1256.8040 kcal zsír: 50.5160 g zsírsav: 38.7310 g szénhidrát: 143.5760 g cukor: 29.5420 g só: 4.1540 g kalcium: 8.0090 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 50.2240 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

Élmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1176,7430 kJ; energia (kalória): 281,0600 kcal; zsír: 7,0980 g; szénhidrát: 45,4430 g; cukor: 24,2530 g; só: 1,3980 g; kalcium: 0,9890 mg; fehérje (össz): 7,2890 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): 1192,0430 kJ; energia (kalória): 284,7150 kcal; zsír: 6,7390 g; szénhidrát: 46,5830 g; cukor: 24,2530 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,9890 mg; fehérje (össz): 7,9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os levesi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130,8430 kJ; energia (kalória): 270,0970 kcal; zsír: 6,0240 g; zsírsav: 3,9690 g; szénhidrát: 46,0940 g; cukor: 24,4960 g; só: 1,3460 g; kalcium: 0,9890 mg; fehérje (össz): 6,8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} úszkás ízcsaj <p>energia (Joule): 1453,1170 kJ; energia (kalória): 349,4800 kcal; zsír: 14,7820 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 49,3300 g; cukor: 10,1990 g; só: 1,6600 g; kalcium: 244,6200 mg; telített zsírsav: 0,4900 g; fehérje (össz): 7,7430 g; tejkalcium: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár {1!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541,7260 kJ; energia (kalória): 368,2360 kcal; zsír: 14,1880 g; zsírsav: 11,5500 g; szénhidrát: 46,4210 g; cukor: 24,2530 g; só: 2,3730 g; kalcium: 0,8690 mg; fehérje (össz): 12,5480 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3792,6370 kJ; energia (kalória): 905,8550 kcal; zsír: 35,1460 g; zsírsav: 20,2280 g; szénhidrát: 123,3160 g; cukor: 39,9760 g; só: 2,0360 g; kalcium: 103,6260 mg; telített zsírsav: 0,0960 g; koleszterin: 21,6000 mg; fehérje (össz): 17,1920 g; tejkalcium: 57,6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1827,4820 kJ; energia (kalória): 436,4850 kcal; zsír: 12,2660 g; zsírsav: 2,7750 g; szénhidrát: 59,0820 g; cukor: 3,6150 g; só: 1,1130 g; kalcium: 122,7600 mg; telített zsírsav: 0,1200 g; fehérje (össz): 19,3790 g; tejkalcium: 72,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves Tojásm. {1!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3716,5570 kJ; energia (kalória): 887,6850 kcal; zsír: 38,7650 g; zsírsav: 21,7700 g; szénhidrát: 87,8260 g; cukor: 1,1370 g; só: 2,1880 g; kalcium: 7,4940 mg; koleszterin: 112,5000 mg; fehérje (össz): 41,2370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves Tojásmentes {1!, 9!} Ízes metélt tojásmentes <p>energia (Joule): 2219,2480 kJ; energia (kalória): 530,0590 kcal; zsír: 10,4690 g; zsírsav: 6,5360 g; szénhidrát: 80,8940 g; cukor: 5,0040 g; só: 0,5280 g; kalcium: 9,9600 mg; telített zsírsav: 0,1440 g; fehérje (össz): 11,3200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3035,2710 kJ; energia (kalória): 724,9630 kcal; zsír: 34,5450 g; zsírsav: 27,1520 g; szénhidrát: 66,4550 g; cukor: 1,3830 g; só: 1,3460 g; kalcium: 0,2940 mg; koleszterin: 646,8000 mg; fehérje (össz): 32,7040 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: 28,9400 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"> diákcsemege 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: 1,8220 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"> göyönyök mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 635,4570 kJ; energia (kalória): 153,9600 kcal; zsír: 4,3020 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"> lilahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 539,6370 kJ; energia (kalória): 128,9910 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>

Eletleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5816,2170 kJ energia (kalória): 1389,1790 kcal zsír: 49,8660 g zsírsav: 25,8980 g szénhidrát: 192,6990 g cukor: 66,7190 g só: 4,9740 g kalcium: 104,7350 mg telített zsírsav: 0,0960 g koleszterin: 21,6000 mg fehérje (össz): 33,1640 g tejkalcium: 57,6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4051,3420 kJ energia (kalória): 967,6460 kcal zsír: 32,0260 g zsírsav: 2,7750 g szénhidrát: 127,2350 g cukor: 27,8680 g só: 2,6930 g kalcium: 123,8690 mg telített zsírsav: 0,1200 g fehérje (össz): 37,8410 g tejkalcium: 72,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5362,6170 kJ energia (kalória): 1280,8400 kcal zsír: 46,4110 g zsírsav: 25,7360 g szénhidrát: 156,0900 g cukor: 25,6330 g só: 4,3240 g kalcium: 8,6030 mg koleszterin: 112,5000 mg fehérje (össz): 52,0010 g</p>	<p>energia (Joule): 4368,8220 kJ energia (kalória): 1043,4770 kcal zsír: 29,5430 g zsírsav: 12,7580 g szénhidrát: 148,6140 g cukor: 15,1540 g só: 3,3020 g kalcium: 254,7000 mg telített zsírsav: 0,5440 g koleszterin: 21,0000 mg fehérje (össz): 27,2060 g tejkalcium: 240,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5116,6340 kJ energia (kalória): 1222,0900 kcal zsír: 50,3850 g zsírsav: 38,7020 g szénhidrát: 136,6360 g cukor: 28,1260 g só: 4,5090 g kalcium: 1,2830 mg koleszterin: 646,8000 mg fehérje (össz): 49,2530 g</p>
------------------------------------	---	---	--	--	--

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

Intézményvezető

Intézményvezető

Dietetikus

Dietetikus

Szakács

Szakács

Élelmezésvezető

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás szója ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1176.7430 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 45.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1182.0430 kJ; energia (kalória): 284.7150 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 48.5630 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0280 g; zsírsav: 3.9650 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4950 g; só: 1.3450 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka rizatej <p>energia (Joule): 1493.1370 kJ; energia (kalória): 349.4600 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3850 g; szénhidrát: 48.3360 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6800 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1880 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM-tojásmentes {1} <p>energia (Joule): 3792.6370 kJ; energia (kalória): 905.8550 kcal; zsír: 35.1480 g; zsírsav: 20.2280 g; szénhidrát: 123.3160 g; cukor: 39.9760 g; só: 2.0360 g; kalcium: 103.6260 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 17.1920 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1} Zöldbabfőzelék TM {1} Sertés pörkölt vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 1827.4820 kJ; energia (kalória): 436.4850 kcal; zsír: 12.2660 g; zsírsav: 2.7750 g; szénhidrát: 59.0820 g; cukor: 3.6150 g; só: 1.1130 g; kalcium: 122.7600 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 19.3790 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombócos zöldségleves Tojásm. {1} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3716.5570 kJ; energia (kalória): 887.6850 kcal; zsír: 38.7650 g; zsírsav: 21.7700 g; szénhidrát: 87.8260 g; cukor: 1.1370 g; só: 2.1880 g; kalcium: 7.4940 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 41.2370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves Tojásmentes {1!, 9} Ízes metélt tojásmentes <p>energia (Joule): 2219.2480 kJ; energia (kalória): 530.0590 kcal; zsír: 10.4690 g; zsírsav: 6.5360 g; szénhidrát: 80.8940 g; cukor: 5.0040 g; só: 0.5280 g; kalcium: 9.9600 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 11.3200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3035.2710 kJ; energia (kalória): 724.9630 kcal; zsír: 34.5450 g; zsírsav: 27.1520 g; szénhidrát: 66.4550 g; cukor: 1.3830 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.2940 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 32.7040 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} liliahagyma <p>energia (Joule): 846.4370 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"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4480 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: 1.8220 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"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 686.4570 kJ; energia (kalória): 163.9990 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.3170 g; szénhidrát: 21.3900 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> liliahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <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): 5816.2170 kJ energia (kalória): 1389.1790 kcal zsír: 49.8660 g zsírsav: 25.8980 g szénhidrát: 192.6990 g cukor: 66.7190 g só: 4.9740 g kalcium: 104.7350 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 33.1640 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4051.3420 kJ energia (kalória): 967.6460 kcal zsír: 32.0260 g zsírsav: 2.7750 g szénhidrát: 127.2350 g cukor: 27.8680 g só: 2.6930 g kalcium: 123.8690 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 37.8410 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5362.6170 kJ energia (kalória): 1280.8400 kcal zsír: 46.4110 g zsírsav: 25.7360 g szénhidrát: 156.0900 g cukor: 25.6330 g só: 4.3240 g kalcium: 8.6030 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 52.0010 g</p>	<p>energia (Joule): 4368.8220 kJ energia (kalória): 1043.4770 kcal zsír: 29.5430 g zsírsav: 12.7580 g szénhidrát: 148.6140 g cukor: 15.1540 g só: 3.3020 g kalcium: 254.7000 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 27.2060 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5116.6340 kJ energia (kalória): 1222.0900 kcal zsír: 50.3850 g zsírsav: 38.7020 g szénhidrát: 136.6360 g cukor: 28.1260 g só: 4.5090 g kalcium: 1.2830 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 49.2530 g</p>

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

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-paradicsom-citrusfélék**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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!} · gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1068.6620 kJ; energia (kalória): 255.2450 kcal; zsír: 7.0880 g; szénhidrát: 39.3130 g; cukor: 17.9820 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 7.2440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · bécsi felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · tv paprika · gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1083.9620 kJ; energia (kalória): 258.9000 kcal; zsír: 6.7280 g; szénhidrát: 40.4530 g; cukor: 17.9820 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 7.8740 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · tevaszi felvágott · vizes zsemle {1!} · gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1022.7620 kJ; energia (kalória): 244.2820 kcal; zsír: 6.0140 g; zsírsav: 3.9890 g; szénhidrát: 39.9640 g; cukor: 18.2250 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 6.7760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · soproni felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka · rizstej <p>energia (Joule): 1493.1170 kJ; energia (kalória): 349.4800 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1600 g; só: 1.8800 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"> · krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1433.6450 kJ; energia (kalória): 342.4210 kcal; zsír: 14.1780 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 40.2910 g; cukor: 17.9820 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.4700 mg; fehérje (össz): 12.5010 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> · Frankfurti leves {1!, 12!} · Kakaós csiga · TM-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3792.6370 kJ; energia (kalória): 905.8550 kcal; zsír: 35.1460 g; zsírsav: 20.2280 g; szénhidrát: 123.3160 g; cukor: 39.9760 g; só: 2.0360 g; kalcium: 103.6260 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 17.1920 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rántott leves {1!} · Zöldbabfőzelék TM {1!} · Sertés pörkölt · vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1827.4620 kJ; energia (kalória): 436.4850 kcal; zsír: 12.2660 g; zsírsav: 2.7750 g; szénhidrát: 59.0820 g; cukor: 3.6150 g; só: 1.1130 g; kalcium: 122.7600 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 19.3790 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Burgonyagombóc · zöldségleves Tojásm; {1!} · Sült pulykacomb · Párolt rizs <p>energia (Joule): 3716.5570 kJ; energia (kalória): 887.6850 kcal; zsír: 38.7650 g; zsírsav: 21.7700 g; szénhidrát: 87.8260 g; cukor: 1.1370 g; só: 2.1880 g; kalcium: 7.4940 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 41.2370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Húsgombóc leves · Tojásmentes {1!, 9!} · Ízes metélt tojásmentes <p>energia (Joule): 2219.2480 kJ; energia (kalória): 530.0590 kcal; zsír: 10.4690 g; zsírsav: 6.5360 g; szénhidrát: 80.8940 g; cukor: 5.0040 g; só: 0.5280 g; kalcium: 9.9600 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 11.3200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves · Tojásmentes · Sült csirkemáj · Párolt rizs <p>energia (Joule): 3035.2710 kJ; energia (kalória): 724.9630 kcal; zsír: 34.5450 g; zsírsav: 27.1520 g; szénhidrát: 66.4550 g; cukor: 1.3830 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.2940 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 32.7040 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"> · diákcsemege szalám · 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: 0.7800 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: 1.8220 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"> · gépsonka · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 585.4570 kJ; energia (kalória): 139.6580 kcal; zsír: 4.9220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3000 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.6000 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): 128.9810 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): 5708.1360 kJ energia (kalória): 1363.3640 kcal zsír: 49.8560 g zsírsav: 25.8980 g szénhidrát: 186.5690 g cukor: 60.4480 g só: 4.9740 g kalcium: 104.3360 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 33.1190 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3943.2610 kJ energia (kalória): 941.8310 kcal zsír: 32.0160 g zsírsav: 2.7750 g szénhidrát: 121.1050 g cukor: 21.5970 g só: 2.6930 g kalcium: 123.4700 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 37.7960 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5254.5360 kJ energia (kalória): 1255.0250 kcal zsír: 46.4010 g zsírsav: 25.7360 g szénhidrát: 149.9600 g cukor: 19.3620 g só: 4.3240 g kalcium: 8.2040 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 51.9560 g</p>	<p>energia (Joule): 4368.8220 kJ energia (kalória): 1043.4770 kcal zsír: 29.5430 g zsírsav: 12.7580 g szénhidrát: 148.6140 g cukor: 15.1540 g só: 3.3020 g kalcium: 254.7000 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 27.2060 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5008.5530 kJ energia (kalória): 1196.2750 kcal zsír: 50.3750 g zsírsav: 38.7020 g szénhidrát: 130.5060 g cukor: 21.8550 g só: 4.5090 g kalcium: 0.8840 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 49.2080 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 Szézagmag 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 Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1176.7430 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 46.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7150 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 46.6830 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1139.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9680 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4960 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka rizstej <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4500 kcal; zsír: 14.7620 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3200 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.6800 g; kalcium: 244.6200 mg; telített zsírsav: 0.9600 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1880 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3792.6370 kJ; energia (kalória): 905.8550 kcal; zsír: 35.1460 g; zsírsav: 20.2280 g; szénhidrát: 123.3160 g; cukor: 39.9760 g; só: 2.0360 g; kalcium: 103.6260 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 17.1920 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1827.4820 kJ; energia (kalória): 436.4850 kcal; zsír: 12.2660 g; zsírsav: 2.7750 g; szénhidrát: 59.0820 g; cukor: 3.6150 g; só: 1.1130 g; kalcium: 122.7600 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 19.3790 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves Tojásm. {1!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3716.5570 kJ; energia (kalória): 887.6850 kcal; zsír: 38.7650 g; zsírsav: 21.7700 g; szénhidrát: 87.8260 g; cukor: 1.1370 g; só: 2.1880 g; kalcium: 7.4940 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 41.2370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves Tojásmentes {1!, 9!} Ízes metélt tojásmentes <p>energia (Joule): 2219.2480 kJ; energia (kalória): 530.0590 kcal; zsír: 10.4690 g; zsírsav: 6.5360 g; szénhidrát: 80.8940 g; cukor: 5.0040 g; só: 0.5280 g; kalcium: 9.9600 mg; telített zsírsav: 0.1440 g; fehérje (össz): 11.3200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3035.2710 kJ; energia (kalória): 724.9630 kcal; zsír: 34.5450 g; zsírsav: 27.1520 g; szénhidrát: 66.4550 g; cukor: 1.3830 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.2940 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 32.7040 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 848.6370 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): 6.8530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege 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: 1.6220 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"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 696.4570 kJ; energia (kalória): 163.9580 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): 6.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lilahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 539.6370 kJ; energia (kalória): 128.6910 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>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5816.2170 kJ energia (kalória): 1389.1790 kcal zsír: 49.8660 g zsírsav: 25.8980 g szénhidrát: 192.6990 g cukor: 66.7190 g só: 4.9740 g kalcium: 104.7350 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 33.1640 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4051.3420 kJ energia (kalória): 967.6460 kcal zsír: 32.0260 g zsírsav: 2.7750 g szénhidrát: 127.2350 g cukor: 27.8680 g só: 2.6930 g kalcium: 123.8690 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 37.8410 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5362.6170 kJ energia (kalória): 1280.8400 kcal zsír: 46.4110 g zsírsav: 25.7360 g szénhidrát: 156.0900 g cukor: 25.6330 g só: 4.3240 g kalcium: 8.6030 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 52.0010 g</p>	<p>energia (Joule): 4368.8220 kJ energia (kalória): 1043.4770 kcal zsír: 29.5430 g zsírsav: 12.7580 g szénhidrát: 148.6140 g cukor: 15.1540 g só: 3.3020 g kalcium: 254.7000 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 27.2060 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5116.6340 kJ energia (kalória): 1222.0900 kcal zsír: 50.3850 g zsírsav: 38.7020 g szénhidrát: 136.6360 g cukor: 28.1260 g só: 4.5090 g kalcium: 1.2830 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 49.2530 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 (belátva 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: Szója-csirkehúsmentes Ó

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 1176.7430 kJ, energia (kalória): 281.0000 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 46.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ, energia (kalória): 284.7160 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 46.5630 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ, energia (kalória): 270.0870 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9860 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4950 g; só: 1.0190 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka rizsleves <p>energia (Joule): 1203.1170 kJ, energia (kalória): 289.4000 kcal; zsír: 14.7520 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1800 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"> krinolin mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ, energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1580 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ, energia (kalória): 920.6980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0810 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.6860 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ, energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombócós zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ, energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!} Ízes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ, energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült hús Párolt rizs <p>energia (Joule): 2625.4370 kJ, energia (kalória): 627.0740 kcal; zsír: 26.8390 g; zsírsav: 17.9720 g; szénhidrát: 69.1940 g; cukor: 2.5530 g; só: 0.9520 g; kalcium: 20.2800 mg; fehérje (össz): 23.5680 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): 6.6830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> díákcserepe szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ, energia (kalória): 248.4480 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.6700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 615.2170 kJ, energia (kalória): 123.0580 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.1700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gödrösleves mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 586.4570 kJ, energia (kalória): 140.9390 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.3900 g; cukor: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 20.0000 mg; fehérje (össz): 5.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lilahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 539.6370 kJ, energia (kalória): 128.9910 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): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9460 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 126.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4706.8000 kJ energia (kalória): 1124.2010 kcal zsír: 42.6790 g zsírsav: 29.5220 g szénhidrát: 139.3750 g cukor: 29.2960 g só: 4.1150 g kalcium: 21.2690 mg fehérje (össz): 40.1170 g</p>
------------------------------------	---	--	---	--	--

- Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Zeller és abból készült termékek
- Csillagfűt és a belőle készült termékek

- Rákfélék és azokból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- Tojás és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- Szezámag és abból készült termékek

- Halak és azokból készült termékek
- Diófélék és azokból készült termékek
- Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Handwritten signature

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 1178.7490 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 45.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2890 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7160 kcal; zsír: 6.7360 g; szénhidrát: 46.5830 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0940 g; szénhidrát: 2.9190 g; szénhidrát: 46.5830 g; cukor: 24.4960 g; só: 1.3480 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> boproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka rizs <p>energia (Joule): 1982.4120 kJ; energia (kalória): 474.4300 kcal; zsír: 14.7320 g; szénhidrát: 4.2860 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1500 g; só: 1.8800 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"> krinolin mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1880 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ; energia (kalória): 920.6980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0610 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.6860 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.8000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ; energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ; energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves {1!, 3!, 9!} ízes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ; energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3180.6140 kJ; energia (kalória): 759.6770 kcal; zsír: 34.6760 g; zsírsav: 27.1810 g; szénhidrát: 73.3950 g; cukor: 2.7990 g; só: 0.9910 g; kalcium: 7.0200 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.6750 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): 8.8830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1031.8170 kJ; energia (kalória): 246.4480 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): 515.2470 kJ; energia (kalória): 123.0560 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"> göyörics mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 588.4570 kJ; energia (kalória): 140.9580 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 21.9800 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.8000 mg; fehérje (össz): 3.1430 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: 23.7600 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): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9460 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 128.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.9770 kJ energia (kalória): 1256.8040 kcal zsír: 50.5160 g zsírsav: 38.7310 g szénhidrát: 143.5760 g cukor: 29.5420 g só: 4.1540 g kalcium: 8.0090 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 50.2240 g</p>

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 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 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető



Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyró-dió-banánmentes**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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): 1176.7430 kJ; energia (kalória): 281.0600 kcal; zsír: 7.0980 g; szénhidrát: 46.4430 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.2690 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): 1192.0430 kJ; energia (kalória): 284.7160 kcal; zsír: 6.7380 g; szénhidrát: 46.6830 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 7.6190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os lavaszli felvágott vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1130.8430 kJ; energia (kalória): 270.0970 kcal; zsír: 6.0240 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 46.0940 g; cukor: 24.4960 g; só: 1.3460 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sópróti felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka rizstej <p>energia (Joule): 1463.1170 kJ; energia (kalória): 349.4900 kcal; zsír: 14.7820 g; zsírsav: 4.3080 g; szénhidrát: 46.3300 g; cukor: 10.1660 g; só: 1.4560 g; kalcium: 241.6200 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 7.7430 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1541.7260 kJ; energia (kalória): 368.2360 kcal; zsír: 14.1890 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 2.3730 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 12.5490 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves {1!, 12!} Kakaós csiga TM {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3854.7820 kJ; energia (kalória): 920.6980 kcal; zsír: 36.2260 g; zsírsav: 21.0610 g; szénhidrát: 123.3700 g; cukor: 40.0300 g; só: 2.0360 g; kalcium: 106.6860 mg; telített zsírsav: 0.0960 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 18.4070 g; tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Zöldbabfőzelék TM {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1963.6190 kJ; energia (kalória): 469.0010 kcal; zsír: 19.9490 g; zsírsav: 9.6050 g; szénhidrát: 49.6240 g; cukor: 3.7050 g; só: 1.0090 g; kalcium: 127.0800 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 20.0890 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves {1!, 3!, 9!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3697.9070 kJ; energia (kalória): 883.2300 kcal; zsír: 37.5700 g; zsírsav: 20.4620 g; szénhidrát: 87.6140 g; cukor: 2.3330 g; só: 2.0790 g; kalcium: 18.2400 mg; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóclevés {1!, 3!, 9!} Ízes metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2838.0170 kJ; energia (kalória): 677.8490 kcal; zsír: 12.1200 g; zsírsav: 7.0920 g; szénhidrát: 109.0230 g; cukor: 7.3620 g; só: 0.6790 g; kalcium: 10.9800 mg; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3180.6140 kJ; energia (kalória): 759.6770 kcal; zsír: 34.8760 g; zsírsav: 27.1810 g; szénhidrát: 73.3950 g; cukor: 2.7990 g; só: 0.9910 g; kalcium: 7.0200 mg; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.6750 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 848.8970 kJ; energia (kalória): 202.2640 kcal; zsír: 7.6220 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 28.9400 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1031.6170 kJ; energia (kalória): 246.4460 kcal; zsír: 13.0220 g; szénhidrát: 21.6700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1116.2170 kJ; energia (kalória): 267.0560 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.1700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 885.4570 kJ; energia (kalória): 212.9560 kcal; zsír: 4.3220 g; zsírsav: 1.9670 g; szénhidrát: 21.3660 g; só: 1.1240 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 6.1430 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: 23.7800 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): 5878.3620 kJ energia (kalória): 1404.0220 kcal zsír: 50.9460 g zsírsav: 26.7310 g szénhidrát: 192.7530 g cukor: 66.7730 g só: 4.9740 g kalcium: 107.7950 mg telített zsírsav: 0.0960 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.3790 g tejkalcium: 57.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4187.4790 kJ energia (kalória): 1000.1620 kcal zsír: 39.7090 g zsírsav: 9.6050 g szénhidrát: 117.7770 g cukor: 27.9580 g só: 2.5890 g kalcium: 128.1890 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.5510 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5343.9670 kJ energia (kalória): 1276.3850 kcal zsír: 45.2160 g zsírsav: 24.4280 g szénhidrát: 155.8780 g cukor: 26.8290 g só: 4.2150 g kalcium: 19.3490 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 54.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 4987.5910 kJ energia (kalória): 1191.2670 kcal zsír: 31.1940 g zsírsav: 13.3140 g szénhidrát: 176.7430 g cukor: 17.5120 g só: 3.4530 g kalcium: 255.7200 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 23.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.9770 kJ energia (kalória): 1256.8040 kcal zsír: 50.5160 g zsírsav: 38.7310 g szénhidrát: 143.5760 g cukor: 29.5420 g só: 4.1540 g kalcium: 8.0090 mg koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 50.2240 g</p>

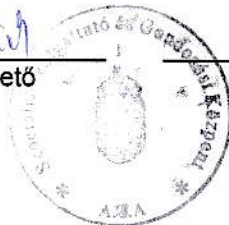
- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek |
| 5 Földimogyoró és abból készült termékek | 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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): 947.1630 kJ; energia (kalória): 226.2250 kcal; zsír: 6.6820 g; szénhidrát: 34.8090 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.0080 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 5.4690 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): 892.4630 kJ; energia (kalória): 213.6900 kcal; zsír: 6.3220 g; szénhidrát: 36.9490 g; cukor: 24.2530 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 6.0680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os tavaszi felvágott vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 901.2630 kJ; energia (kalória): 215.2620 kcal; zsír: 6.0000 g; szénhidrát: 35.4900 g; cukor: 24.4000 g; só: 0.6500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 5.0010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uörka ízestéj <p>energia (Joule): 1233.6370 kJ; energia (kalória): 294.6250 kcal; zsír: 14.3000 g; szénhidrát: 43.0050 g; szénhidrát: 35.6960 g; cukor: 10.1800 g; só: 1.2600 g; kalcium: 244.6200 mg; fehérje (össz): 0.4000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krónolin mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1312.1460 kJ; energia (kalória): 313.4010 kcal; zsír: 13.7720 g; szénhidrát: 35.7870 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9830 g; kalcium: 0.8690 mg; fehérje (össz): 10.7260 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves Diab. {1} Kakaós kalács diab. P {1, 3} <p>energia (Joule): 1595.0030 kJ; energia (kalória): 380.9610 kcal; zsír: 23.6430 g; szénhidrát: 15.2370 g; cukor: 29.5320 g; szénhidrát: 29.5320 g; cukor: 15.2370 g; só: 2.4910 g; kalcium: 51.6480 mg; telített zsírsav: 0.0120 g; koleszterin: 25.9200 mg; fehérje (össz): 10.6290 g; tejkalcium: 7.2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1, 3} Zöldbabfőzelék diab. ó {1} Sertés pörkölt diab. ó vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 1826.7080 kJ; energia (kalória): 436.3010 kcal; zsír: 20.1850 g; szénhidrát: 34.0560 g; cukor: 1.1000 g; só: 0.8670 g; kalcium: 31.6200 mg; fehérje (össz): 13.4880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves diab. P {1, 3, 9} Sült pulykacomb diab. P Párolt rizs diab. ó <p>energia (Joule): 1578.2780 kJ; energia (kalória): 376.9660 kcal; zsír: 16.7010 g; szénhidrát: 43.3860 g; cukor: 0.8860 g; só: 0.6100 g; kalcium: 9.7900 mg; koleszterin: 22.5000 mg; fehérje (össz): 11.2910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves diab. ó {1, 3, 9} Ízes metélt diab. ó {1, 3} <p>energia (Joule): 1092.9010 kJ; energia (kalória): 261.0350 kcal; zsír: 5.8190 g; szénhidrát: 32.2070 g; cukor: 2.6770 g; só: 0.5400 g; kalcium: 10.8700 mg; fehérje (össz): 5.4990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. ó {9} Sült csirkemáj diab. P Párolt rizs diab. ó. <p>energia (Joule): 1474.9470 kJ; energia (kalória): 352.2860 kcal; zsír: 17.1350 g; szénhidrát: 32.2480 g; cukor: 1.5100 g; só: 0.9520 g; kalcium: 3.2940 mg; koleszterin: 294.0000 mg; fehérje (össz): 15.2180 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma <p>energia (Joule): 617.2570 kJ; energia (kalória): 147.4290 kcal; zsír: 7.2060 g; szénhidrát: 13.3060 g; cukor: 2.4900 g; só: 1.1500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemoga szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 802.2370 kJ; energia (kalória): 191.0110 kcal; zsír: 12.6080 g; szénhidrát: 10.9360 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 265.6370 kJ; energia (kalória): 63.2230 kcal; zsír: 1.2060 g; szénhidrát: 11.5390 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 2.1230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> göpcseika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 400.0770 kJ; energia (kalória): 100.1230 kcal; zsír: 3.0000 g; szénhidrát: 16.7200 g; só: 0.7300 g; kalcium: 0.1200 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lilahagyma mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 310.0570 kJ; energia (kalória): 74.0560 kcal; zsír: 1.2360 g; szénhidrát: 13.1260 g; cukor: 2.4900 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 2.1830 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3159.4230 kJ energia (kalória): 754.6150 kcal zsír: 37.5310 g szénhidrát: 77.6470 g cukor: 41.9800 g só: 4.6490 g kalcium: 52.7570 mg telített zsírsav: 0.0120 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 22.9610 g tejkalcium: 7.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3591.4080 kJ energia (kalória): 857.7920 kcal zsír: 39.1130 g szénhidrát: 80.9410 g cukor: 25.3530 g só: 1.6670 g kalcium: 32.7290 mg fehérje (össz): 28.3100 g</p>	<p>energia (Joule): 2765.1780 kJ energia (kalória): 660.4510 kcal zsír: 23.5150 g szénhidrát: 90.3820 g cukor: 25.3820 g só: 1.9680 g kalcium: 10.8990 mg koleszterin: 22.5000 mg fehérje (össz): 18.4150 g</p>	<p>energia (Joule): 2783.3150 kJ energia (kalória): 664.7830 kcal zsír: 24.0610 g szénhidrát: 78.6590 g cukor: 12.8270 g só: 2.5340 g kalcium: 255.6100 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 17.7450 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3097.1500 kJ energia (kalória): 739.7430 kcal zsír: 32.1430 g szénhidrát: 25.1380 g szénhidrát: 81.1610 g cukor: 28.2530 g só: 3.3350 g kalcium: 4.2830 mg koleszterin: 294.0000 mg fehérje (össz): 28.1270 g</p>

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfelék 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Nikolaj Lilián
Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1154.1390 kJ; energia (kalória): 275.6610 kcal; zsír: 6.4720 g; szénhidrát: 100.9940 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.6480 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.3520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> bécsi felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1169.4390 kJ; energia (kalória): 279.9180 kcal; zsír: 6.1120 g; szénhidrát: 102.1340 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.0400 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tavaszi felvágott Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1108.2390 kJ; energia (kalória): 264.6980 kcal; zsír: 5.3960 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 101.6450 g; cukor: 29.4250 g; só: 0.0370 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 4.6940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka rizstej <p>energia (Joule): 1440.5130 kJ; energia (kalória): 344.0610 kcal; zsír: 15.1260 g; zsírsav: 4.3250 g; szénhidrát: 101.6610 g; cukor: 16.0790 g; só: 0.0370 g; kalcium: 245.2820 mg; telített zsírsav: 0.4970 g; fehérje (össz): 5.8080 g; lejkalcium: 245.2820 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krinolin mini mustár (10l) Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1519.1220 kJ; energia (kalória): 362.8370 kcal; zsír: 12.5620 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 101.9720 g; cukor: 29.1820 g; só: 1.6230 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 10.6090 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves Gluténm. Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 2814.5260 kJ; energia (kalória): 672.2380 kcal; zsír: 31.8860 g; zsírsav: 7.5260 g; szénhidrát: 145.6400 g; cukor: 45.8460 g; só: 2.2250 g; kalcium: 121.8850 mg; telített zsírsav: 0.1650 g; koleszterin: 25.9200 mg; fehérje (össz): 13.4300 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves GM {3!} Zöldbabfőzelék Gluténm. TM. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 2471.0190 kJ; energia (kalória): 590.1950 kcal; zsír: 22.7160 g; zsírsav: 9.9420 g; szénhidrát: 135.4310 g; cukor: 7.2380 g; só: 0.9540 g; kalcium: 101.5800 mg; telített zsírsav: 0.0460 g; fehérje (össz): 23.6750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves Gluténm. {3!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3653.9070 kJ; energia (kalória): 872.7210 kcal; zsír: 39.5650 g; zsírsav: 22.4650 g; szénhidrát: 86.9530 g; cukor: 1.6270 g; só: 1.9570 g; kalcium: 10.0440 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 41.4340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves GM {3!, 9!} Ízes metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2529.4200 kJ; energia (kalória): 604.1420 kcal; zsír: 11.5230 g; zsírsav: 7.2310 g; szénhidrát: 94.6130 g; cukor: 5.1950 g; só: 0.6270 g; kalcium: 14.2500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 13.2830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3169.3290 kJ; energia (kalória): 756.9820 kcal; zsír: 34.6200 g; zsírsav: 27.1520 g; szénhidrát: 76.3350 g; cukor: 1.7000 g; só: 1.3510 g; kalcium: 0.2940 mg; telített zsírsav: 0.0180 g; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.1860 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lillahagyma <p>energia (Joule): 824.2330 kJ; energia (kalória): 196.8660 kcal; zsír: 6.9960 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 79.4910 g; cukor: 7.4190 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.7460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 1009.2130 kJ; energia (kalória): 241.0470 kcal; zsír: 12.3960 g; szénhidrát: 77.1210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.6060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 492.6130 kJ; energia (kalória): 117.6590 kcal; zsír: 0.9990 g; szénhidrát: 77.7210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gömbönc mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 833.6530 kJ; energia (kalória): 198.5590 kcal; zsír: 3.6960 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 78.9410 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.3740 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 0.0000 mg; fehérje (össz): 2.0660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lillahagyma mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 517.0330 kJ; energia (kalória): 123.4820 kcal; zsír: 1.0260 g; szénhidrát: 79.3110 g; cukor: 7.4190 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0660 g</p>

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 4792.8980 kJ energia (kalória): 1144.7640 kcal zsír: 45.3540 g zsírsav: 13.1960 g szénhidrát: 326.1250 g cukor: 82.4470 g só: 3.6630 g kalcium: 124.3380 mg telített zsírsav: 0.2390 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 25.5280 g tejkaalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4649.6710 kJ energia (kalória): 1110.5580 kcal zsír: 41.2240 g zsírsav: 9.9420 g szénhidrát: 314.6860 g cukor: 41.3490 g só: 1.0340 g kalcium: 104.0330 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.2630 g</p>	<p>energia (Joule): 5254.7590 kJ energia (kalória): 1255.0780 kcal zsír: 45.9590 g zsírsav: 26.4310 g szénhidrát: 266.3190 g cukor: 35.9810 g só: 2.5930 g kalcium: 12.4970 mg telített zsírsav: 0.0930 g koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 48.3240 g</p>	<p>energia (Joule): 4633.7860 kJ energia (kalória): 1106.7620 kcal zsír: 29.3450 g zsírsav: 13.4530 g szénhidrát: 273.4350 g cukor: 25.2030 g só: 1.9010 g kalcium: 260.3340 mg telített zsírsav: 0.6540 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 25.2950 g tejkaalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5205.4840 kJ energia (kalória): 1243.3110 kcal zsír: 49.2080 g zsírsav: 38.7020 g szénhidrát: 257.6180 g cukor: 38.3010 g só: 3.0140 g kalcium: 2.6270 mg telített zsírsav: 0.0920 g koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 45.8610 g</p>
---	--	--	--	---

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

Lukács László
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**

04. hét (2025-01-20 - 2025-01-26)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

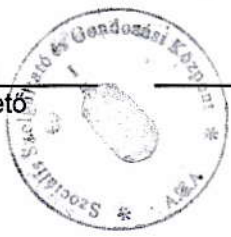
Étkezés	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> pártisj sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1154.1390 kJ; energia (kalória): 275.6610 kcal; zsír: 6.4720 g; szénhidrát: 100.8940 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.6480 g; kalcium: 1.0810 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.3520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> bécsi felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1169.4390 kJ; energia (kalória): 279.3180 kcal; zsír: 6.1120 g; szénhidrát: 102.1340 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.0400 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.8820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tavaszi felvágott Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1106.2390 kJ; energia (kalória): 264.6980 kcal; zsír: 5.9980 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 101.6450 g; cukor: 29.4250 g; só: 0.5980 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 4.8840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka rizsei <p>energia (Joule): 1440.5130 kJ; energia (kalória): 344.0610 kcal; zsír: 14.1080 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.8810 g; cukor: 15.0790 g; só: 0.9000 g; kalcium: 245.2920 mg; telített zsírsav: 0.4320 g; fehérje (össz): 5.8090 g; kalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> krónin mini mustár (10l) Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1519.1220 kJ; energia (kalória): 362.8370 kcal; zsír: 13.5620 g; zsírsav: 11.5500 g; szénhidrát: 101.9720 g; cukor: 29.1820 g; só: 1.8230 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 10.6090 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Frankfurti leves Gluténm. Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 2814.5260 kJ; energia (kalória): 672.2380 kcal; zsír: 31.8860 g; zsírsav: 7.5260 g; szénhidrát: 145.6400 g; cukor: 45.8460 g; só: 2.2250 g; kalcium: 121.8850 mg; telített zsírsav: 0.1650 g; koleszterin: 25.9200 mg; fehérje (össz): 13.4300 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves GM {3!} Zöldbabfőzelék Gluténm.TM. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 2471.0190 kJ; energia (kalória): 590.1950 kcal; zsír: 22.7160 g; zsírsav: 9.9420 g; szénhidrát: 135.4310 g; cukor: 7.2380 g; só: 0.9540 g; kalcium: 101.5800 mg; telített zsírsav: 0.0460 g; fehérje (össz): 23.6750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyagombóc zöldségleves Gluténm. {3!} Sült pulykacomb Párolt rizs <p>energia (Joule): 3653.9070 kJ; energia (kalória): 872.7210 kcal; zsír: 39.5650 g; zsírsav: 22.4650 g; szénhidrát: 86.9530 g; cukor: 1.6270 g; só: 1.9570 g; kalcium: 10.0440 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; koleszterin: 112.5000 mg; fehérje (össz): 41.4340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgombóc leves GM {3!, 9!} Ízes metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2529.4200 kJ; energia (kalória): 604.1420 kcal; zsír: 11.5230 g; zsírsav: 7.2310 g; szénhidrát: 94.6130 g; cukor: 5.1950 g; só: 0.6270 g; kalcium: 14.2500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 13.2830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sült csirkemáj Párolt rizs <p>energia (Joule): 3169.3290 kJ; energia (kalória): 756.9820 kcal; zsír: 34.6200 g; zsírsav: 27.1520 g; szénhidrát: 76.3350 g; cukor: 1.7000 g; só: 1.3510 g; kalcium: 0.2940 mg; telített zsírsav: 0.0180 g; koleszterin: 646.8000 mg; fehérje (össz): 33.1860 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma <p>energia (Joule): 924.2330 kJ; energia (kalória): 198.8660 kcal; zsír: 8.9960 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 79.4810 g; cukor: 7.4190 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 8.7460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 1009.2130 kJ; energia (kalória): 241.0470 kcal; zsír: 12.3960 g; szénhidrát: 77.1210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 8.8980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> tv paprika mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 982.5130 kJ; energia (kalória): 117.6590 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 77.7210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> göpsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 953.8530 kJ; energia (kalória): 158.5580 kcal; zsír: 3.8960 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 76.3810 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.3740 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.2060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> lilahagyma mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 517.0330 kJ; energia (kalória): 123.4920 kcal; zsír: 1.0260 g; szénhidrát: 79.3110 g; cukor: 7.4190 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0660 g</p>

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 4792.8980 kJ energia (kalória): 1144.7640 kcal zsír: 45.3540 g zsírsav: 13.1960 g szénhidrát: 326.1250 g cukor: 82.4470 g só: 3.6630 g kalcium: 124.3380 mg telített zsírsav: 0.2390 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 25.5280 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4649.6710 kJ energia (kalória): 1110.5580 kcal zsír: 41.2240 g zsírsav: 9.9420 g szénhidrát: 314.6860 g cukor: 41.3490 g só: 1.0340 g kalcium: 104.0330 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 38.2630 g</p>	<p>energia (Joule): 5254.7590 kJ energia (kalória): 1255.0780 kcal zsír: 45.9590 g zsírsav: 26.4310 g szénhidrát: 266.3190 g cukor: 35.9810 g só: 2.5930 g kalcium: 12.4970 mg telített zsírsav: 0.0930 g koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 48.3240 g</p>	<p>energia (Joule): 4633.7860 kJ energia (kalória): 1106.7620 kcal zsír: 29.3450 g zsírsav: 13.4530 g szénhidrát: 273.4350 g cukor: 25.2030 g só: 1.9010 g kalcium: 260.3340 mg telített zsírsav: 0.6540 g koleszterin: 21.0000 mg fehérje (össz): 25.2950 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5205.4840 kJ energia (kalória): 1243.3110 kcal zsír: 49.2080 g zsírsav: 38.7020 g szénhidrát: 257.6180 g cukor: 38.3010 g só: 3.0140 g kalcium: 2.6270 mg telített zsírsav: 0.0920 g koleszterin: 646.8000 mg fehérje (össz): 45.8610 g</p>
--	--	--	---	---

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 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 (bélrtve 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 szulfitek |
| 13 <input checked="" type="checkbox"/> Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 <input checked="" type="checkbox"/> Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Nikola Lili

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető