



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes F

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.		
Tízórai	- löncs felvágott - vizes zsemle {1!} - tv paprika - Citromos tea normál energia (Joule): 1361.0940 kJ; energia (kalória): 325.0920 kcal; zsír: 7.4530 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 54.9190 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 8.1820 g	- Kakaó TM* - vadász felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - lilahagyma energia (Joule): 1855.5450 kJ; energia (kalória): 443.1900 kcal; zsír: 10.4730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.4440 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 9.5370 g; tejkalcium: 240.0000 mg	- párizsi sertés - vizes zsemle {1!} - uborka - Citromos tea normál energia (Joule): 1297.4940 kJ; energia (kalória): 309.8010 kcal; zsír: 6.3430 g; szénhidrát: 53.9890 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3680 g; kalcium: 5.6580 mg; fehérje (össz): 7.6120 g	- virslis - mini mustár {10!} - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál energia (Joule): 1754.7940 kJ; energia (kalória): 418.1280 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 4.2800 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g	- Kakaó TM* - mini margarin-10g-os - diákcsemege szalámi - vizes zsemle {1!} - lilahagyma energia (Joule): 2088.6450 kJ; energia (kalória): 498.8650 kcal; zsír: 16.1730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.6840 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 11.5470 g; tejkalcium: 240.0000 mg		
Ebéd	- Gyümölcsleves TM. {1!} - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka energia (Joule): 5620.1720 kJ; energia (kalória): 1342.3550 kcal; zsír: 71.4690 g; zsírsav: 58.1710 g; szénhidrát: 135.0990 g; cukor: 23.7830 g; só: 0.5570 g; kalcium: 56.2160 mg; fehérje (össz): 35.0470 g	- Álföldi csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Sült virsli - Zöldbabfőzelék TM {1!} - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 2528.8970 kJ; energia (kalória): 604.0170 kcal; zsír: 23.1290 g; zsírsav: 7.3350 g; szénhidrát: 64.1120 g; cukor: 6.7810 g; só: 4.0680 g; kalcium: 159.7600 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 20.1600 g; tejkalcium: 96.0000 mg	- Karfiollevés {1!, 3!, 12!} - Csirkepörkölt - Tarhonya {1!, 3!} - ecetes cékla energia (Joule): 4122.8790 kJ; energia (kalória): 984.7340 kcal; zsír: 46.1180 g; zsírsav: 11.0710 g; szénhidrát: 92.7230 g; cukor: 5.0200 g; só: 1.2290 g; kalcium: 32.7200 mg; fehérje (össz): 57.9130 g	- Sertésraguleves {9!} - csemegeuborka - Gránátos kocka {1!, 3!} energia (Joule): 4097.5120 kJ; energia (kalória): 978.6750 kcal; zsír: 49.5460 g; zsírsav: 25.5050 g; szénhidrát: 110.5590 g; cukor: 2.3320 g; só: 1.0420 g; kalcium: 32.8000 mg; fehérje (össz): 24.9980 g	- Zöldségkrémleves TM. {1!, 9!, 12!} - vegyes vágott savanyúság - Rántott csirkemáj {1!, 3!} - Burgonyapüré TM* energia (Joule): 8842.6000 kJ; energia (kalória): 2112.0180 kcal; zsír: 140.0800 g; zsírsav: 111.9470 g; szénhidrát: 146.4930 g; cukor: 12.9410 g; só: 1.6070 g; kalcium: 159.2800 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 862.4000 mg; fehérje (össz): 57.2490 g; tejkalcium: 96.0000 mg		
Uzsonna	- alma-körte püré - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 681.1600 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3680 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 942.4170 kJ; energia (kalória): 225.0930 kcal; zsír: 12.1220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.4200 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2430 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 797.2170 kJ; energia (kalória): 190.4120 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.8700 g; szénhidrát: 21.4500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.3230 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka energia (Joule): 924.4170 kJ; energia (kalória): 220.7940 kcal; zsír: 10.8920 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 21.8700 g; só: 2.0500 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 8.0530 g		
Életrai értékek összesítve	energia (Joule): 7662.4260 kJ energia (kalória): 1830.1400 kcal zsír: 79.8540 g zsírsav: 64.1110 g szénhidrát: 223.3860 g cukor: 67.6210 g só: 2.9570 g kalcium: 57.3740 mg fehérje (össz): 47.1690 g	energia (Joule): 5326.8590 kJ energia (kalória): 1272.3000 kcal zsír: 45.7240 g zsírsav: 12.1350 g szénhidrát: 161.9760 g cukor: 47.3930 g só: 6.5100 g kalcium: 400.1680 mg telített zsírsav: 0.5600 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 36.9400 g tejkalcium: 336.0000 mg	energia (Joule): 6252.3900 kJ energia (kalória): 1493.3590 kcal zsír: 54.0830 g zsírsav: 11.0710 g szénhidrát: 188.4920 g cukor: 57.6080 g só: 3.4070 g kalcium: 48.4980 mg fehérje (össz): 69.2430 g	energia (Joule): 6649.5230 kJ energia (kalória): 1588.2130 kcal zsír: 72.5910 g zsírsav: 31.1750 g szénhidrát: 186.4680 g cukor: 34.6700 g só: 6.8620 g kalcium: 34.0780 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.3130 g	energia (Joule): 11855.6620 kJ energia (kalória): 2831.6770 kcal zsír: 167.1450 g zsírsav: 120.6170 g szénhidrát: 245.0470 g cukor: 53.4030 g só: 4.6490 g kalcium: 404.1880 mg telített zsírsav: 0.5600 g koleszterin: 862.4000 mg fehérje (össz): 76.8490 g tejkalcium: 336.0000 mg		
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 szulfidok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-szója-mogyoró-dió F

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - vizes zsemle {1!} - tv paprika - Citromos tea normál energia (Joule): 1361.0940 kJ; energia (kalória): 325.0920 kcal; zsír: 7.4530 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 54.9190 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 8.1820 g	- Kakaó TM* - vadász felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - lilahagyma energia (Joule): 1855.5450 kJ; energia (kalória): 443.1900 kcal; zsír: 10.4730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.4440 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 9.5370 g; tejkalcium: 240.0000 mg	- párizsi sertés - vizes zsemle {1!} - uborka - Citromos tea normál energia (Joule): 1297.4940 kJ; energia (kalória): 309.9010 kcal; zsír: 6.3430 g; szénhidrát: 58.8890 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3880 g; kalcium: 5.6580 mg; fehérje (össz): 7.8120 g	- virslis - mini mustár {10!} - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál energia (Joule): 1754.7940 kJ; energia (kalória): 419.1268 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 4.2800 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g	- Kakaó TM* - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - diákcsemege szalámi - lilahagyma energia (Joule): 2088.6450 kJ; energia (kalória): 498.8650 kcal; zsír: 16.1730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.6840 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 11.5470 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	- Gyümölcsleves TM. {1!} - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka energia (Joule): 5620.1720 kJ; energia (kalória): 1342.3550 kcal; zsír: 71.4690 g; zsírsav: 58.1710 g; szénhidrát: 135.0990 g; cukor: 23.7830 g; só: 0.5570 g; kalcium: 56.2160 mg; fehérje (össz): 35.0470 g	- Alföldi csontleves - tojásmentes {9!} - Sült virslis - Zöldbabfőzelék TM {1!} - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 2243.1110 kJ; energia (kalória): 535.7580 kcal; zsír: 22.4270 g; zsírsav: 7.3450 g; szénhidrát: 63.4410 g; cukor: 7.2990 g; só: 4.0100 g; kalcium: 159.7600 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 17.3040 g; tejkalcium: 96.0000 mg	- Karfiollevés Tojásmentes {12!} - Csirkeporokölt - Tarhonya GM - ecetes cékla energia (Joule): 4243.9130 kJ; energia (kalória): 1013.6410 kcal; zsír: 38.4550 g; zsírsav: 16.1390 g; szénhidrát: 130.9980 g; cukor: 6.5100 g; só: 1.0630 g; kalcium: 32.7200 mg; telített zsírsav: 0.3200 g; fehérje (össz): 51.5890 g	- Sertésraguleves {9!} - csemegeuborka - Gránátos kocka tojás. energia (Joule): 3214.3280 kJ; energia (kalória): 767.7290 kcal; zsír: 24.5120 g; zsírsav: 18.3040 g; szénhidrát: 113.3400 g; cukor: 2.6520 g; só: 0.6780 g; kalcium: 37.6000 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 19.5340 g	- Zöldségkrémleves TM. {1!, 9!, 12!} - Burgonyapüré TM* - Rántott csirkemáj - tojásmentes {1!} - vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 8537.4800 kJ; energia (kalória): 2039.1420 kcal; zsír: 135.7600 g; zsírsav: 108.9840 g; szénhidrát: 145.8210 g; cukor: 12.7490 g; só: 2.6760 g; kalcium: 148.4000 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 784.0000 mg; fehérje (össz): 49.7290 g; tejkalcium: 96.0000 mg
Uzsonna	- alma-körte püré - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 681.1600 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3680 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 942.4170 kJ; energia (kalória): 225.0930 kcal; zsír: 12.1220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.4200 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2430 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 797.2170 kJ; energia (kalória): 190.4120 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 21.4500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.3230 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka energia (Joule): 924.4170 kJ; energia (kalória): 220.7940 kcal; zsír: 10.8920 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 21.8700 g; só: 2.0500 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 8.0530 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 7662.4260 kJ energia (kalória): 1830.1400 kcal zsír: 79.8540 g zsírsav: 64.1110 g szénhidrát: 223.3860 g cukor: 67.6210 g só: 2.9570 g kalcium: 57.3740 mg fehérje (össz): 47.1690 g	energia (Joule): 5041.0730 kJ energia (kalória): 1204.0410 kcal zsír: 45.0220 g zsírsav: 12.1450 g szénhidrát: 161.3050 g cukor: 47.9110 g só: 6.4520 g kalcium: 400.1680 mg telített zsírsav: 0.5600 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 34.0840 g tejkalcium: 336.0000 mg	energia (Joule): 6373.4240 kJ energia (kalória): 1522.2660 kcal zsír: 46.4200 g zsírsav: 16.1390 g szénhidrát: 226.7670 g cukor: 59.0980 g só: 3.2410 g kalcium: 48.4980 mg telített zsírsav: 0.3200 g fehérje (össz): 62.9190 g	energia (Joule): 5766.3390 kJ energia (kalória): 1377.2670 kcal zsír: 47.5570 g zsírsav: 23.9740 g szénhidrát: 189.2490 g cukor: 34.9900 g só: 6.4980 g kalcium: 38.8780 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 40.8490 g	energia (Joule): 11550.5420 kJ energia (kalória): 2758.8010 kcal zsír: 162.8250 g zsírsav: 117.6540 g szénhidrát: 244.3750 g cukor: 53.2110 g só: 5.7180 g kalcium: 393.3080 mg telített zsírsav: 0.5600 g koleszterin: 784.0000 mg fehérje (össz): 69.3290 g tejkalcium: 336.0000 mg

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

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-csirkehúsmentes F

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - vizes zsemle {1!} - tv paprika - Citromos tea normál energia (Joule): 1361.0940 kJ; energia (kalória): 325.0920 kcal; zsír: 7.4530 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 54.9190 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.6200 g; kalcium: 1.1580 mg; fehérje (össz): 8.1820 g	- Kakaó TM* - vadász felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - lilahagyma energia (Joule): 1855.5450 kJ; energia (kalória): 443.1900 kcal; zsír: 10.4730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.4440 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 9.5370 g; tejkalcium: 240.0000 mg	- párizsi sertés - vizes zsemle {1!} - uborka - Citromos tea normál energia (Joule): 1297.4940 kJ; energia (kalória): 309.9010 kcal; zsír: 6.3430 g; szénhidrát: 53.9890 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.3880 g; kalcium: 5.6580 mg; fehérje (össz): 7.6120 g	- virslis - mini mustár {10!} - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál energia (Joule): 1754.7940 kJ; energia (kalória): 419.1260 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 4.2800 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g	- Kakaó TM* - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - diáktsemege szalámi - lilahagyma energia (Joule): 2088.6450 kJ; energia (kalória): 498.8650 kcal; zsír: 16.1730 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 76.6840 g; cukor: 40.4620 g; só: 0.9920 g; kalcium: 240.2880 mg; telített zsírsav: 0.4000 g; fehérje (össz): 11.5470 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	- Gyümölcsleves TM. {1!} - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka energia (Joule): 5620.1720 kJ; energia (kalória): 1342.3550 kcal; zsír: 71.4690 g; zsírsav: 58.1710 g; szénhidrát: 135.0990 g; cukor: 23.7830 g; só: 0.5570 g; kalcium: 56.2160 mg; fehérje (össz): 35.0470 g	- Álföldi csontleves tojásmentes {9!} - Sült virsli - Zöldbabfőzelék TM {1!} - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 2243.1110 kJ; energia (kalória): 535.7580 kcal; zsír: 22.4270 g; zsírsav: 7.3450 g; szénhidrát: 63.4410 g; cukor: 7.2990 g; só: 4.0100 g; kalcium: 159.7600 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 17.3040 g; tejkalcium: 96.0000 mg	- Karfiollevés Tojásmentes {12!} - Sült hús - Tarhonya GM - ecetes cékla energia (Joule): 3641.6550 kJ; energia (kalória): 869.7940 kcal; zsír: 22.2140 g; zsírsav: 11.0590 g; szénhidrát: 128.7840 g; cukor: 6.1070 g; só: 1.0880 g; kalcium: 21.6000 mg; telített zsírsav: 0.3200 g; fehérje (össz): 33.0030 g	- Sertésraguleves {9!} - csemegeuborka - Gránátos kocka tojásmentes energia (Joule): 3214.3280 kJ; energia (kalória): 767.7290 kcal; zsír: 24.5120 g; zsírsav: 18.3040 g; szénhidrát: 113.3400 g; cukor: 2.6520 g; só: 0.6780 g; kalcium: 37.6000 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 19.5340 g	- Zöldségrétegleves TM. {1!, 9!, 12!} - Sült hús - Burgonyapüré TM* - vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 3643.3410 kJ; energia (kalória): 870.1960 kcal; zsír: 29.6220 g; zsírsav: 9.9100 g; szénhidrát: 109.7650 g; cukor: 12.7490 g; só: 1.3170 g; kalcium: 166.0800 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 35.6880 g; tejkalcium: 96.0000 mg
Uzsonna	- alma-körte püré - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 581.1800 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3680 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 942.4170 kJ; energia (kalória): 225.0930 kcal; zsír: 12.1220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.4200 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2430 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7180 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 797.2170 kJ; energia (kalória): 190.4120 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 21.4500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.3230 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka energia (Joule): 924.4170 kJ; energia (kalória): 220.7940 kcal; zsír: 10.8920 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 21.8700 g; só: 2.0500 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 8.0530 g
Életpont értékek összesítő	energia (Joule): 7662.4260 kJ energia (kalória): 1830.1400 kcal zsír: 79.8540 g zsírsav: 64.1110 g szénhidrát: 223.3860 g cukor: 67.6210 g só: 2.9570 g kalcium: 57.3740 mg fehérje (össz): 47.1690 g	energia (Joule): 5041.0730 kJ energia (kalória): 1204.0410 kcal zsír: 45.0220 g zsírsav: 12.1450 g szénhidrát: 161.3050 g cukor: 47.9110 g só: 6.4520 g kalcium: 400.1680 mg telített zsírsav: 0.5600 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 34.0840 g tejkalcium: 336.0000 mg	energia (Joule): 5771.1660 kJ energia (kalória): 1378.4190 kcal zsír: 30.1790 g zsírsav: 11.0590 g szénhidrát: 224.5530 g cukor: 58.6950 g só: 3.2660 g kalcium: 37.3780 mg telített zsírsav: 0.3200 g fehérje (össz): 44.3330 g	energia (Joule): 5766.3390 kJ energia (kalória): 1377.2670 kcal zsír: 47.5570 g zsírsav: 23.9740 g szénhidrát: 189.2490 g cukor: 34.9900 g só: 6.4980 g kalcium: 38.8780 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 40.8490 g	energia (Joule): 6656.4030 kJ energia (kalória): 1589.8550 kcal zsír: 56.6870 g zsírsav: 18.5800 g szénhidrát: 208.3190 g cukor: 53.2110 g só: 4.3590 g kalcium: 410.9880 mg telített zsírsav: 0.5600 g fehérje (össz): 55.2880 g tejkalcium: 336.0000 mg

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

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - vizes zsemle {1!} - tv paprika - Citromos tea Diab. energia (Joule): 824.1340 kJ; energia (kalória): 196.8410 kcal; zsír: 7.4530 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 22.9510 g; cukor: 0.3700 g; só: 1.6200 g; kalcium: 0.9660 mg; fehérje (össz): 8.1820 g	- vadász felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - lilahagyma - Citromos tea Diab. energia (Joule): 859.0110 kJ; energia (kalória): 205.1720 kcal; zsír: 7.3730 g; szénhidrát: 24.0030 g; cukor: 2.8600 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 8.9950 g	- párizsi sertés - vizes zsemle {1!} - uborka - Citromos tea Diab. energia (Joule): 780.5340 kJ; energia (kalória): 181.6500 kcal; zsír: 8.3430 g; szénhidrát: 22.0210 g; cukor: 0.3700 g; só: 1.3880 g; kalcium: 5.4680 mg; fehérje (össz): 7.6120 g	- virslit - mini mustár {10!} - vizes zsemle {1!} - Citromos tea Diab. energia (Joule): 1217.8340 kJ; energia (kalória): 290.8750 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 22.4910 g; cukor: 0.3700 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.9660 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g	- mini margarin-10g-os - diákcsemege szalámi - vizes zsemle {1!} - lilahagyma - Citromos tea Diab. energia (Joule): 1092.1110 kJ; energia (kalória): 260.8470 kcal; zsír: 13.0730 g; szénhidrát: 24.2430 g; cukor: 2.8600 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 11.0050 g
Ebéd	- Gyümölcsleves diab. P - Brassói aprópecsenye diab. P - csemegeuborka energia (Joule): 1776.5160 kJ; energia (kalória): 424.3150 kcal; zsír: 12.6700 g; zsírsav: 7.3670 g; szénhidrát: 40.0300 g; cukor: 3.5050 g; só: 0.4920 g; kalcium: 28.7200 mg; fehérje (össz): 14.4140 g	- Álföldi csontleves diab. P {1!, 3!, 9!} - Sült virsli - Zöldbabfőzelék diab. P {1!} - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 2084.2070 kJ; energia (kalória): 497.8050 kcal; zsír: 24.3630 g; zsírsav: 10.9020 g; szénhidrát: 45.9130 g; cukor: 2.1270 g; só: 3.8330 g; kalcium: 52.8880 mg; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 16.2800 g	- Karfiollevés diab. P {1!, 3!, 12!} - Csirkepörkölt diab. P {9!} - Zarhonya diab. P {1!, 3!} - ecetes cékla energia (Joule): 2284.6660 kJ; energia (kalória): 545.6820 kcal; zsír: 32.7070 g; zsírsav: 24.0410 g; szénhidrát: 42.1660 g; cukor: 4.6480 g; só: 0.7450 g; kalcium: 7.2000 mg; fehérje (össz): 19.2220 g	- Sertésraguleves diab. P {1!, 3!, 9!} - Gránátos kocka diab. P {1!, 3!} energia (Joule): 1955.5640 kJ; energia (kalória): 467.0780 kcal; zsír: 20.6790 g; zsírsav: 9.4450 g; szénhidrát: 42.3350 g; cukor: 1.6090 g; só: 0.6260 g; kalcium: 13.1200 mg; fehérje (össz): 13.6740 g	- Zöldségkrémleves diab. P {1!, 9!, 12!} - Rántott csirkemáj diab. P {1!, 3!} - Burgonyapüré diab. P energia (Joule): 1422.8400 kJ; energia (kalória): 339.8390 kcal; zsír: 10.9430 g; zsírsav: 5.4130 g; szénhidrát: 45.2020 g; cukor: 1.9580 g; só: 0.7520 g; kalcium: 36.7600 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; koleszterin: 176.4000 mg; fehérje (össz): 13.0480 g; tejkalcium: 14.4000 mg
Uzsonna	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 942.4170 kJ; energia (kalória): 225.0930 kcal; zsír: 12.1220 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.4200 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.4500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2430 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} energia (Joule): 797.2170 kJ; energia (kalória): 190.4120 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 21.4500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.9230 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka energia (Joule): 924.4170 kJ; energia (kalória): 220.7940 kcal; zsír: 10.8920 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 21.8700 g; só: 2.0500 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 8.0530 g
Éleltani értékek összesítve	energia (Joule): 3090.6670 kJ energia (kalória): 738.1950 kcal zsír: 21.7450 g zsírsav: 13.3070 g szénhidrát: 84.2510 g cukor: 3.8750 g só: 2.9020 g kalcium: 29.8060 mg fehérje (össz): 26.2390 g	energia (Joule): 3885.6350 kJ energia (kalória): 928.0700 kcal zsír: 43.8580 g zsírsav: 15.2070 g szénhidrát: 91.3360 g cukor: 5.1370 g só: 6.0730 g kalcium: 54.0940 mg koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 32.5180 g	energia (Joule): 3535.2170 kJ energia (kalória): 844.3710 kcal zsír: 40.6720 g zsírsav: 24.0410 g szénhidrát: 85.4570 g cukor: 5.0180 g só: 2.9230 g kalcium: 12.7860 mg fehérje (össz): 30.4770 g	energia (Joule): 3970.6150 kJ energia (kalória): 948.3650 kcal zsír: 43.7240 g zsírsav: 15.1150 g szénhidrát: 86.2760 g cukor: 1.9790 g só: 6.4460 g kalcium: 14.2060 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 34.9890 g	energia (Joule): 3439.3680 kJ energia (kalória): 821.4800 kcal zsír: 34.9080 g zsírsav: 13.5880 g szénhidrát: 91.3150 g cukor: 4.8180 g só: 3.5920 g kalcium: 42.4660 mg telített zsírsav: 0.0240 g koleszterin: 176.4000 mg fehérje (össz): 32.1060 g tejkalcium: 14.4000 mg

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

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Diabetikus-gluténmentes F

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - tv paprika - Citromos tea Diab. energia (Joule): 765.3180 kJ; energia (kalória): 182.7920 kcal; zsír: 7.2680 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 17.6830 g; cukor: 0.5300 g; só: 0.8630 g; kalcium: 1.0780 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.8490 g	- vadász felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - lilahagyma - Citromos tea Diab. energia (Joule): 800.1950 kJ; energia (kalória): 191.1230 kcal; zsír: 7.1880 g; szénhidrát: 18.7350 g; cukor: 3.0200 g; só: 0.0330 g; kalcium: 1.1980 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 7.6620 g	- párizsi sertés - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - uborka - Citromos tea Diab. energia (Joule): 704.7180 kJ; energia (kalória): 167.8010 kcal; zsír: 8.1560 g; szénhidrát: 16.7530 g; cukor: 0.5300 g; só: 0.6310 g; kalcium: 5.5780 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.2790 g	- virsl - mini mustár (10!) - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - Citromos tea Diab. energia (Joule): 1159.0180 kJ; energia (kalória): 276.8260 kcal; zsír: 15.2680 g; szénhidrát: 17.2230 g; cukor: 0.5300 g; só: 3.3230 g; kalcium: 1.0780 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.6590 g	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - diákcseszege szalámi - lilahagyma - Citromos tea Diab. energia (Joule): 1033.2950 kJ; energia (kalória): 246.7980 kcal; zsír: 12.8660 g; szénhidrát: 18.9750 g; cukor: 3.0200 g; só: 0.0330 g; kalcium: 1.1980 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 9.6720 g
Ebéd	- Gyümölcsleves diab.-gm. - Brassói aprópecsenye diab. P - csemegeuborka energia (Joule): 1732.8040 kJ; energia (kalória): 413.8750 kcal; zsír: 12.4750 g; zsírsav: 7.3670 g; szénhidrát: 37.8740 g; cukor: 1.4830 g; só: 0.4920 g; kalcium: 28.7200 mg; fehérje (össz): 14.2760 g	- Alföldi csontleves diab.-gm. {9!} - Sült virsl Gluténm.-diab. - Zöldbabfőzelék Gm-diab - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 1875.3070 kJ; energia (kalória): 447.9090 kcal; zsír: 24.5620 g; zsírsav: 10.9020 g; szénhidrát: 36.8950 g; cukor: 2.0820 g; só: 3.3740 g; kalcium: 32.5280 mg; telített zsírsav: 0.1670 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 13.1980 g	- Karfiollevés Gm-diab. {12!} - Csirkepörkölt diab. ó {9!} - Tarhonya Gm-diab. - ecetes cékla energia (Joule): 2080.8020 kJ; energia (kalória): 496.9900 kcal; zsír: 29.4520 g; zsírsav: 21.8120 g; szénhidrát: 46.5660 g; cukor: 3.9770 g; só: 0.8970 g; kalcium: 7.5920 mg; telített zsírsav: 0.1070 g; fehérje (össz): 14.7500 g	- Sertésraguleves Diab-gm {9!} - Gránátos kocka diab-gm energia (Joule): 1476.0340 kJ; energia (kalória): 352.5440 kcal; zsír: 12.6070 g; zsírsav: 8.0030 g; szénhidrát: 40.7500 g; cukor: 2.0500 g; só: 1.1620 g; kalcium: 10.8800 mg; telített zsírsav: 0.0770 g; fehérje (össz): 7.8910 g	- Zöldségkrémleves diab.-Gm. {9!, 12!} - Rántott csirkemáj gluténm. {3!} - Burgonyapüré diab. P energia (Joule): 6649.7460 kJ; energia (kalória): 1588.2650 kcal; zsír: 126.2380 g; zsírsav: 105.8400 g; szénhidrát: 75.7830 g; cukor: 2.9910 g; só: 2.7840 g; kalcium: 55.9200 mg; telített zsírsav: 0.0420 g; koleszterin: 784.0000 mg; fehérje (össz): 43.7480 g; tejkalcium: 14.4000 mg
Uzsonna	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 431.2010 kJ; energia (kalória): 102.9900 kcal; zsír: 1.4360 g; szénhidrát: 16.0020 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.0330 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 2.3100 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 883.6010 kJ; energia (kalória): 211.0440 kcal; zsír: 11.9350 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 16.1520 g; cukor: 0.3100 g; só: 0.6930 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 5.9100 g	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 431.2010 kJ; energia (kalória): 102.9900 kcal; zsír: 1.4350 g; szénhidrát: 16.0020 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.0330 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 2.3100 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 736.4010 kJ; energia (kalória): 176.3830 kcal; zsír: 7.4050 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 16.1820 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.7830 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.8900 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt - uborka energia (Joule): 865.6010 kJ; energia (kalória): 206.7450 kcal; zsír: 10.7050 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 16.6020 g; cukor: 0.1600 g; só: 1.2930 g; kalcium: 4.7320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.7200 g
Éleltani értékek összesítve	energia (Joule): 2929.3230 kJ energia (kalória): 699.6570 kcal zsír: 21.1760 g zsírsav: 13.3070 g szénhidrát: 71.5590 g cukor: 2.1730 g só: 1.3880 g kalcium: 30.0300 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 23.4350 g	energia (Joule): 3559.1030 kJ energia (kalória): 850.0760 kcal zsír: 43.6830 g zsírsav: 15.2070 g szénhidrát: 71.7820 g cukor: 5.4120 g só: 4.1000 g kalcium: 33.9580 mg telített zsírsav: 0.4230 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 26.7700 g	energia (Joule): 3213.7210 kJ energia (kalória): 767.5810 kcal zsír: 37.0430 g zsírsav: 21.8120 g szénhidrát: 79.3210 g cukor: 4.6670 g só: 1.5610 g kalcium: 13.4020 mg telített zsírsav: 0.3630 g fehérje (össz): 23.3390 g	energia (Joule): 3373.4530 kJ energia (kalória): 805.7330 kcal zsír: 35.2780 g zsírsav: 13.6730 g szénhidrát: 74.1550 g cukor: 2.7400 g só: 5.4680 g kalcium: 12.1900 mg telített zsírsav: 0.3330 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 26.5400 g	energia (Joule): 8548.6420 kJ energia (kalória): 2041.8080 kcal zsír: 149.8290 g zsírsav: 114.0150 g szénhidrát: 111.3600 g cukor: 6.1710 g só: 4.1100 g kalcium: 61.8500 mg telített zsírsav: 0.2980 g koleszterin: 784.0000 mg fehérje (össz): 60.1400 g tejkalcium: 14.4000 mg

- 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek

5 Földimogyoró és abból készült termékek

9 Zeller és abból készült termékek

13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek
- 2 Rákfélék és azokból készült termékek

6 Szójabab és abból készült termékek

10 Mustár és abból készült termékek

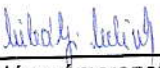
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek
- 3 Tojás és abból készült termékek

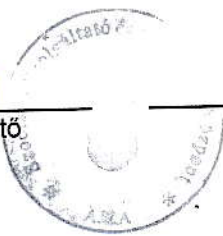
7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)

11 Szezám és abból készült termékek
- 4 Halak és azokból készült termékek

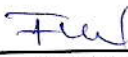
8 Diófélék és azokból készült termékek

12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok


Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes F**

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - tv paprika - Citromos tea normál energia (Joule): 1484.0070 kJ; energia (kalória): 354.4490 kcal; zsír: 6.8950 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 136.0760 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.8800 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.8120 g	- Kakaó TM* - vadász felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - ilahagyma energia (Joule): 1978.4580 kJ; energia (kalória): 472.5470 kcal; zsír: 9.9150 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 157.6010 g; cukor: 47.0340 g; só: 0.2520 g; kalcium: 241.1840 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 8.1670 g; tejkalcium: 240.0000 mg	- párizsi sentés - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - uborka - Citromos tea normál energia (Joule): 1420.4070 kJ; energia (kalória): 339.2580 kcal; zsír: 5.7850 g; szénhidrát: 135.1460 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.6480 g; kalcium: 6.5540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.2420 g	- virsl - mini mustár (10l) - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - Citromos tea normál energia (Joule): 1877.7070 kJ; energia (kalória): 448.4830 kcal; zsír: 14.8950 g; szénhidrát: 135.6160 g; cukor: 38.9100 g; só: 3.5400 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.6220 g	- Kakaó TM* - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - diákcsemege szalámi - ilahagyma energia (Joule): 2211.5580 kJ; energia (kalória): 528.2220 kcal; zsír: 15.6150 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 157.8410 g; cukor: 47.0340 g; só: 0.2520 g; kalcium: 241.1840 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 10.1770 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	- Gyümölcsleves - Gluténm. TM. - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka energia (Joule): 5740.8270 kJ; energia (kalória): 1371.1730 kcal; zsír: 71.5720 g; zsírsav: 58.1690 g; szénhidrát: 148.8830 g; cukor: 31.3310 g; só: 0.7170 g; kalcium: 58.2160 mg; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 34.7930 g	- Alföldi csontleves GM {9l} - Sült virsli - Zöldbabfőzelék - Gluténm. TM. - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék energia (Joule): 2889.2800 kJ; energia (kalória): 690.0920 kcal; zsír: 20.8770 g; zsírsav: 7.4190 g; szénhidrát: 179.3260 g; cukor: 10.2210 g; só: 3.5530 g; kalcium: 123.8560 mg; telített zsírsav: 0.0870 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 20.8050 g	- Karfiollevés Gluténm. {12l} - Csirkepörkölt - Tarhonya GM - ecetes cékla energia (Joule): 4485.8110 kJ; energia (kalória): 1071.4170 kcal; zsír: 38.5800 g; zsírsav: 16.1290 g; szénhidrát: 148.6080 g; cukor: 6.5460 g; só: 1.0730 g; kalcium: 29.1920 mg; telített zsírsav: 0.3550 g; fehérje (össz): 52.3160 g	- Sertésraguleves - Gluténm. {9l} - csemegeuborka - Gránátos kocka Gluténm. energia (Joule): 5042.3120 kJ; energia (kalória): 1204.3360 kcal; zsír: 42.2620 g; zsírsav: 18.2720 g; szénhidrát: 149.7200 g; cukor: 3.4340 g; só: 1.5980 g; kalcium: 36.8800 mg; telített zsírsav: 0.2720 g; fehérje (össz): 24.6330 g	- Zöldségkrémleves GM-TM {9l, 12l} - vegyes vágott savanyúság - Rántott csirkemáj - gluténm. {3l} - Burgonyapüré TM* energia (Joule): 8349.7600 kJ; energia (kalória): 1994.3060 kcal; zsír: 139.2450 g; zsírsav: 111.8870 g; szénhidrát: 145.7110 g; cukor: 11.4620 g; só: 3.0940 g; kalcium: 166.2400 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; koleszterin: 784.0000 mg; fehérje (össz): 50.8990 g; tejkalcium: 96.0000 mg
Uzsonna	- alma-körte püré - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék energia (Joule): 804.0730 kJ; energia (kalória): 192.0500 kcal; zsír: 0.3740 g; szénhidrát: 114.6250 g; cukor: 18.0720 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.8960 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.5700 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék energia (Joule): 1065.3300 kJ; energia (kalória): 254.4500 kcal; zsír: 11.5640 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 102.5770 g; cukor: 6.7220 g; só: 0.7100 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.8730 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék energia (Joule): 954.9300 kJ; energia (kalória): 228.0810 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 122.9370 g; cukor: 26.8220 g; só: 0.0500 g; kalcium: 11.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.3480 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék energia (Joule): 920.1300 kJ; energia (kalória): 219.7690 kcal; zsír: 7.0340 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 102.8070 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.9530 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes - kenyérpor - gluténmentes - kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes - lisztkeverék - uborka energia (Joule): 1047.3300 kJ; energia (kalória): 250.1510 kcal; zsír: 10.3340 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 103.0270 g; cukor: 6.5720 g; só: 1.3100 g; kalcium: 5.5160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.6830 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 8028.9070 kJ energia (kalória): 1917.6720 kcal zsír: 78.8410 g zsírsav: 64.1090 g szénhidrát: 399.4840 g cukor: 88.3130 g só: 1.6370 g kálcium: 59.1660 mg telített zsírsav: 0.1050 g fehérje (össz): 44.1750 g	energia (Joule): 5933.0680 kJ energia (kalória): 1417.0890 kcal zsír: 42.3560 g zsírsav: 12.2190 g szénhidrát: 439.5040 g cukor: 63.9770 g só: 4.5150 g kálcium: 366.0560 mg telített zsírsav: 0.5870 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 34.8450 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6861.1480 kJ energia (kalória): 1638.7560 kcal zsír: 45.4290 g zsírsav: 16.1290 g szénhidrát: 406.6910 g cukor: 72.2780 g só: 1.7710 g kálcium: 46.7620 mg telített zsírsav: 0.4550 g fehérje (össz): 60.9060 g	energia (Joule): 7840.1490 kJ energia (kalória): 1872.5880 kcal zsír: 64.1910 g zsírsav: 23.9420 g szénhidrát: 387.9430 g cukor: 48.9160 g só: 5.9380 g kálcium: 39.9500 mg telített zsírsav: 0.3720 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 43.2080 g	energia (Joule): 11608.6480 kJ energia (kalória): 2772.6790 kcal zsír: 165.1940 g zsírsav: 120.5570 g szénhidrát: 406.5790 g cukor: 65.0680 g só: 4.6560 g kálcium: 412.9400 mg telített zsírsav: 0.6890 g koleszterin: 784.0000 mg fehérje (össz): 67.7590 g tejkalcium: 336.0000 mg
-----------------------------	---	--	---	--	--

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

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-gluténmentes F**

06. hét (2025-02-03 - 2025-02-09)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	- löncs felvágott - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika - Citromos tea normál energia (Joule): 1484.0070 kJ; energia (kalória): 354.4490 kcal; zsír: 8.8950 g; zsírsav: 5.9400 g; szénhidrát: 136.0760 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.8800 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.8120 g	- Kakaó TM* - vadász felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - lilahagyma energia (Joule): 1978.4580 kJ; energia (kalória): 472.5470 kcal; zsír: 9.9150 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 157.6010 g; cukor: 47.0340 g; só: 0.2520 g; kalcium: 241.1840 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 8.1670 g; tejkalcium: 240.0000 mg	- párizsi sertés - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka - Citromos tea normál energia (Joule): 1420.4070 kJ; energia (kalória): 339.2580 kcal; zsír: 5.7850 g; szénhidrát: 136.1480 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.8480 g; kalcium: 6.5540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 8.2420 g	- virslis - mini mustár (10l) - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál energia (Joule): 1877.7070 kJ; energia (kalória): 448.4830 kcal; zsír: 14.8950 g; szénhidrát: 135.6160 g; cukor: 38.9100 g; só: 3.5400 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.6220 g	- Kakaó TM* - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - diákcsemege szalámi - lilahagyma energia (Joule): 2211.5580 kJ; energia (kalória): 528.2220 kcal; zsír: 15.6150 g; zsírsav: 0.4950 g; szénhidrát: 157.6410 g; cukor: 47.0340 g; só: 0.2520 g; kalcium: 241.1840 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 10.1770 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	- Gyümölcsleves - Gluténm. TM. - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka energia (Joule): 5740.8270 kJ; energia (kalória): 1371.1730 kcal; zsír: 71.5720 g; zsírsav: 58.1690 g; szénhidrát: 148.8830 g; cukor: 31.3310 g; só: 0.7170 g; kalcium: 56.2160 mg; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 34.7930 g	- Alföldi csontleves GM {9l} - Sült virsli - Zöldbabfőzelék - Gluténm. TM. - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 2889.2800 kJ; energia (kalória): 690.0920 kcal; zsír: 20.8770 g; zsírsav: 7.4190 g; szénhidrát: 179.3260 g; cukor: 10.2210 g; só: 3.5530 g; kalcium: 123.8560 mg; telített zsírsav: 0.0870 g; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 20.8050 g	- Karfiolleves Gluténm. {12l} - Csirkepörkölt - Tarhonya GM - ecetes cékla energia (Joule): 4485.8110 kJ; energia (kalória): 1071.4170 kcal; zsír: 38.5800 g; zsírsav: 16.1290 g; szénhidrát: 148.6080 g; cukor: 6.5460 g; só: 1.0730 g; kalcium: 29.1920 mg; telített zsírsav: 0.3550 g; fehérje (össz): 52.3160 g	- Sertésraguleves - Gluténm. {9l} - csemegeuborka - Gránátos kocka Gluténm. energia (Joule): 5042.3120 kJ; energia (kalória): 1204.3360 kcal; zsír: 42.2620 g; zsírsav: 18.2720 g; szénhidrát: 149.7200 g; cukor: 3.4340 g; só: 1.5980 g; kalcium: 36.8800 mg; telített zsírsav: 0.2720 g; fehérje (össz): 24.6330 g	- Zöldségkrémleves GM-TM {9l, 12l} - vegyes vágott savanyúság - Rántott csirkemáj - gluténm. {3l} - Burgonyapüré TM* energia (Joule): 8349.7600 kJ; energia (kalória): 1994.3060 kcal; zsír: 139.2450 g; zsírsav: 111.8870 g; szénhidrát: 145.7110 g; cukor: 11.4620 g; só: 3.0940 g; kalcium: 166.2400 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; koleszterin: 784.0000 mg; fehérje (össz): 50.8990 g; tejkalcium: 96.0000 mg
Uzsonna	- alma-körte püré - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 804.0730 kJ; energia (kalória): 192.0500 kcal; zsír: 0.3740 g; szénhidrát: 114.5250 g; cukor: 18.0720 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.8960 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.5700 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 1085.3300 kJ; energia (kalória): 254.4500 kcal; zsír: 11.5640 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 102.5770 g; cukor: 6.7220 g; só: 0.7100 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.8730 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 954.9300 kJ; energia (kalória): 228.0810 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 122.9370 g; cukor: 28.8220 g; só: 0.0500 g; kalcium: 11.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.3480 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 820.1300 kJ; energia (kalória): 219.7690 kcal; zsír: 7.0340 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 102.6070 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.9530 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka energia (Joule): 1047.3300 kJ; energia (kalória): 250.1510 kcal; zsír: 10.3340 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 103.0270 g; cukor: 6.5720 g; só: 1.3100 g; kalcium: 5.5160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.6830 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 8028.9070 kJ energia (kalória): 1917.6720 kcal zsír: 78.8410 g zsírsav: 64.1090 g szénhidrát: 399.4840 g cukor: 88.3130 g só: 1.6370 g kalcium: 59.1660 mg telített zsírsav: 0.1050 g fehérje (össz): 44.1750 g	energia (Joule): 5933.0680 kJ energia (kalória): 1417.0890 kcal zsír: 42.3560 g zsírsav: 12.2190 g szénhidrát: 439.5040 g cukor: 63.9770 g só: 4.5150 g kalcium: 366.0560 mg telített zsírsav: 0.5870 g koleszterin: 34.5600 mg fehérje (össz): 34.8450 g tej-kalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6861.1480 kJ energia (kalória): 1638.7560 kcal zsír: 45.4290 g zsírsav: 16.1290 g szénhidrát: 406.6910 g cukor: 72.2780 g só: 1.7710 g kalcium: 46.7620 mg telített zsírsav: 0.4550 g fehérje (össz): 60.9060 g	energia (Joule): 7840.1490 kJ energia (kalória): 1872.5880 kcal zsír: 64.1910 g zsírsav: 23.9420 g szénhidrát: 387.9430 g cukor: 48.9160 g só: 5.9380 g kalcium: 39.9500 mg telített zsírsav: 0.3720 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 43.2080 g	energia (Joule): 11608.6480 kJ energia (kalória): 2772.6790 kcal zsír: 165.1940 g zsírsav: 120.5570 g szénhidrát: 406.5790 g cukor: 65.0680 g só: 4.6560 g kalcium: 412.9400 mg telített zsírsav: 0.6890 g koleszterin: 784.0000 mg fehérje (össz): 67.7590 g tej-kalcium: 336.0000 mg
-----------------------------	---	---	---	--	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 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