

# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes F**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1592.3510 kJ; energia (kalória): 380.3270 kcal; zsír: 13.9430 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 53.5110 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.9490 g; kalcium: 1.2760 mg; fehérje (össz): 8.9950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1506.9710 kJ; energia (kalória): 359.9350 kcal; zsír: 10.9130 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 56.0010 g; cukor: 34.8280 g; só: 2.0500 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.2150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1419.2940 kJ; energia (kalória): 338.9930 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 54.1090 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.6050 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.7120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslil</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1754.7940 kJ; energia (kalória): 419.1260 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 54.4590 g; cukor: 32.3380 g; só: 4.2600 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1499.8510 kJ; energia (kalória): 358.2340 kcal; zsír: 12.1630 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 53.9110 g; cukor: 32.4880 g; só: 1.4500 g; kalcium: 4.2780 mg; fehérje (össz): 7.5450 g</p>
<b>Ébéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Kakaós kalács Tm. {11, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4754.7410 kJ; energia (kalória): 1138.0390 kcal; zsír: 40.8740 g; zsírsav: 13.3700 g; szénhidrát: 158.6980 g; cukor: 49.0660 g; só: 0.7760 g; kalcium: 112.5140 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 23.7240 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Rakott karfiol Tm. {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3313.0990 kJ; energia (kalória): 791.3200 kcal; zsír: 38.7430 g; zsírsav: 29.6850 g; szénhidrát: 55.9930 g; cukor: 17.9240 g; só: 1.0210 g; kalcium: 20.9200 mg; fehérje (össz): 25.3730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Káposztás kocka {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3108.5520 kJ; energia (kalória): 742.4650 kcal; zsír: 19.8970 g; zsírsav: 15.2110 g; szénhidrát: 123.9360 g; cukor: 34.8960 g; só: 1.5110 g; kalcium: 327.2640 mg; koleszterin: 117.6000 mg; fehérje (össz): 21.9260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3446.7280 kJ; energia (kalória): 823.2380 kcal; zsír: 28.3080 g; zsírsav: 14.7830 g; szénhidrát: 102.5550 g; cukor: 8.4290 g; só: 2.0180 g; kalcium: 86.7980 mg; fehérje (össz): 35.0100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves TM. {1!, 3!}</li> <li>Borsos tokány</li> <li>Tarhonya {1!, 3!}</li> <li>Házi káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 5280.0350 kJ; energia (kalória): 1261.1150 kcal; zsír: 36.9840 g; zsírsav: 14.7160 g; szénhidrát: 150.1910 g; cukor: 50.7830 g; só: 1.6510 g; kalcium: 234.5920 mg; fehérje (össz): 36.1690 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zaia felvágott</li> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 822.4170 kJ; energia (kalória): 196.4310 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.3500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alma-körte püré</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 681.1630 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 67.2340 g; só: 3.9060 g; kalcium: 333.0420 mg; koleszterin: 184.8000 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0920 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 40.7570 g; só: 1.3960 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
<b>Életleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7179.5090 kJ energia (kalória): 1714.7970 kcal zsír: 62.4090 g zsírsav: 29.9030 g szénhidrát: 234.5590 g cukor: 81.4040 g só: 4.2650 g kalcium: 113.9120 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 41.3420 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5501.2300 kJ energia (kalória): 1313.9480 kcal zsír: 50.5980 g zsírsav: 37.8600 g szénhidrát: 145.3620 g cukor: 64.2520 g só: 3.8510 g kalcium: 22.1980 mg fehérje (össz): 37.5280 g</p>	<p>energia (Joule): 5032.5630 kJ energia (kalória): 1202.0080 kcal zsír: 30.7120 g zsírsav: 22.6960 g szénhidrát: 199.8250 g cukor: 67.2340 g só: 3.9060 g kalcium: 333.0420 mg koleszterin: 184.8000 mg fehérje (össz): 34.5810 g</p>	<p>energia (Joule): 5967.5390 kJ energia (kalória): 1425.3240 kcal zsír: 50.8430 g zsírsav: 14.7830 g szénhidrát: 178.3440 g cukor: 40.7570 g só: 7.6980 g kalcium: 88.0760 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 55.2150 g</p>	<p>energia (Joule): 7547.1630 kJ energia (kalória): 1802.6080 kcal zsír: 50.7690 g zsírsav: 19.0210 g szénhidrát: 241.3720 g cukor: 83.2710 g só: 3.8910 g kalcium: 238.9900 mg fehérje (össz): 47.3570 g</p>

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfürt 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 Szezámmag és abból készült termékek

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

*Horváth Judit*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Diétikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élelmézésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-szója-mogyoró-dió F

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1592.3510 kJ; energia (kalória): 380.3270 kcal; zsír: 13.9430 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 53.5110 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.990 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.9950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1506.9710 kJ; energia (kalória): 359.9350 kcal; zsír: 10.9130 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 56.0010 g; cukor: 34.8280 g; só: 2.0500 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.2150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1419.2940 kJ; energia (kalória): 338.9930 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 54.1090 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.8050 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.7120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1504.7510 kJ; energia (kalória): 359.4040 kcal; zsír: 12.1730 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 54.0810 g; cukor: 32.4880 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.7780 mg; fehérje (össz): 7.6450 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-tojásmentes {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4540.4510 kJ; energia (kalória): 1108.3530 kcal; zsír: 38.7140 g; zsírsav: 11.7030 g; szénhidrát: 158.5900 g; cukor: 48.9580 g; só: 0.7760 g; kalcium: 106.3940 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 21.2940 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {11, 9!, 12!}</li> <li>Rakott karfiol Tm. {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3313.0990 kJ; energia (kalória): 791.3200 kcal; zsír: 38.7430 g; zsírsav: 29.6850 g; szénhidrát: 55.9930 g; cukor: 17.9240 g; só: 1.0210 g; kalcium: 20.9200 mg; fehérje (össz): 25.3730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Tojás. {1!}</li> <li>Káposztás kocka GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 4032.0360 kJ; energia (kalória): 963.0360 kcal; zsír: 34.8630 g; zsírsav: 18.4840 g; szénhidrát: 138.0630 g; cukor: 33.1230 g; só: 1.0860 g; kalcium: 323.9300 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; koleszterin: 196.0000 mg; fehérje (össz): 18.7270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves</li> <li>Tojásmentes {11, 9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3281.3540 kJ; energia (kalória): 783.7380 kcal; zsír: 28.3370 g; zsírsav: 14.7830 g; szénhidrát: 92.8240 g; cukor: 0.7170 g; só: 1.9990 g; kalcium: 99.6610 mg; fehérje (össz): 35.0190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves Tej-tojás. {1!}</li> <li>Borsos tokány</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>Házi káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 5526.6970 kJ; energia (kalória): 1320.0290 kcal; zsír: 29.3740 g; zsírsav: 19.7800 g; szénhidrát: 195.8000 g; cukor: 52.2690 g; só: 1.8030 g; kalcium: 234.5920 mg; telített zsírsav: 0.3410 g; fehérje (össz): 30.2130 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 622.4170 kJ; energia (kalória): 196.4310 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.3500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alma-körte püré</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 681.1600 kJ; energia (kalória): 162.6330 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3680 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 6.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 1.3980 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
<b>Eletleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7055.2190 kJ energia (kalória): 1685.1110 kcal zsír: 60.2490 g zsírsav: 28.2360 g szénhidrát: 234.4510 g cukor: 81.2960 g só: 4.2850 g kalcium: 107.7920 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 38.9120 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5501.2300 kJ energia (kalória): 1313.9480 kcal zsír: 50.5880 g zsírsav: 37.8500 g szénhidrát: 145.3620 g cukor: 64.2520 g só: 3.8510 g kalcium: 22.1980 mg fehérje (össz): 37.5280 g</p>	<p>energia (Joule): 5956.0490 kJ energia (kalória): 1422.5790 kcal zsír: 45.6780 g zsírsav: 25.9690 g szénhidrát: 213.9520 g cukor: 65.4610 g só: 3.4830 g kalcium: 329.7080 mg telített zsírsav: 0.2400 g koleszterin: 263.2000 mg fehérje (össz): 31.3820 g</p>	<p>energia (Joule): 5802.1650 kJ energia (kalória): 1385.8240 kcal zsír: 50.8720 g zsírsav: 14.7830 g szénhidrát: 168.4130 g cukor: 33.0550 g só: 7.6770 g kalcium: 100.9590 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 55.2240 g</p>	<p>energia (Joule): 7798.7150 kJ energia (kalória): 1862.6920 kcal zsír: 43.1690 g zsírsav: 24.0850 g szénhidrát: 287.1510 g cukor: 84.7570 g só: 4.0430 g kalcium: 240.4900 mg telített zsírsav: 0.3410 g fehérje (össz): 41.5010 g</p>

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

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-csirkehúsmentes F**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1592.3510 kJ; energia (kalória): 380.3270 kcal; zsír: 13.9430 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 55.5110 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.9490 g; kalcium: 1.2760 mg; fehérje (össz): 8.9950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1506.9710 kJ; energia (kalória): 359.9350 kcal; zsír: 10.9130 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 56.0010 g; cukor: 34.8280 g; só: 2.0500 g; kalcium: 1.2780 mg; fehérje (össz): 8.2150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1419.2940 kJ; energia (kalória): 338.9930 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 54.1090 g; cukor: 32.3380 g; só: 1.8050 g; kalcium: 1.1590 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.7120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1754.7940 kJ; energia (kalória): 419.1263 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 54.4590 g; g; cukor 32.3390 g; só: 4.2800 g; kalcium: 1.1580 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1504.7510 kJ; energia (kalória): 359.4040 kcal; zsír: 12.1730 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 54.0810 g; cukor: 32.4880 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.7780 mg; fehérje (össz): 7.6450 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-tojásmentes {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4640.4510 kJ; energia (kalória): 1108.3530 kcal; zsír: 38.7140 g; zsírsav: 11.7030 g; szénhidrát: 158.5900 g; cukor: 48.9580 g; só: 0.7760 g; kalcium: 106.3940 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; fehérje (össz): 21.2940 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}</li> <li>Rakott karfiol Tm. {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3313.0990 kJ; energia (kalória): 791.3200 kcal; zsír: 38.7430 g; zsírsav: 29.6850 g; szénhidrát: 55.9930 g; cukor: 17.9240 g; só: 1.0210 g; kalcium: 20.9200 mg; fehérje (össz): 25.3730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Tojásmentes {1!}</li> <li>Káposztás kocka GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 4032.0380 kJ; energia (kalória): 963.0360 kcal; zsír: 34.8630 g; zsírsav: 18.4840 g; szénhidrát: 138.0630 g; cukor: 33.1230 g; só: 1.0880 g; kalcium: 323.9300 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; koleszterin: 196.0000 mg; fehérje (össz): 18.7270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves</li> <li>Tojásmentes {11, 9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3281.3540 kJ; energia (kalória): 783.7380 kcal; zsír: 28.3370 g; zsírsav: 14.7830 g; szénhidrát: 92.5240 g; cukor: 0.7170 g; só: 1.9990 g; kalcium: 99.6810 mg; fehérje (össz): 35.0190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves Tej-tojásmentes {1!}</li> <li>Borsos tokány</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>Házi káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 5526.6970 kJ; energia (kalória): 1320.0290 kcal; zsír: 29.3740 g; zsírsav: 19.7800 g; szénhidrát: 195.8000 g; cukor: 52.2690 g; só: 1.8030 g; kalcium: 234.5920 mg; telített zsírsav: 0.3410 g; fehérje (össz): 30.2130 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 822.4170 kJ; energia (kalória): 196.4310 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 6.6700 g; szénhidrát: 22.3500 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alma-körte püré</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 681.1630 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3680 g; g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; g; só: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0320 g; szénhidrát: 21.3300 g; g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
<b>Elettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7055.2190 kJ energia (kalória): 1685.1110 kcal zsír: 60.2490 g zsírsav: 28.2360 g szénhidrát: 234.4510 g cukor: 81.2960 g só: 4.2650 g kalcium: 107.7920 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 38.9120 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5501.2300 kJ energia (kalória): 1313.9480 kcal zsír: 50.5390 g zsírsav: 37.8600 g szénhidrát: 145.3620 g cukor: 64.2520 g só: 3.8510 g kalcium: 22.1980 mg fehérje (össz): 37.5280 g</p>	<p>energia (Joule): 5956.0490 kJ energia (kalória): 1422.5790 kcal zsír: 45.6780 g zsírsav: 25.9690 g szénhidrát: 213.9520 g cukor: 65.4610 g só: 3.4830 g kalcium: 329.7080 mg telített zsírsav: 0.2400 g koleszterin: 263.2000 mg fehérje (össz): 31.3820 g</p>	<p>energia (Joule): 5802.1650 kJ energia (kalória): 1385.8240 kcal zsír: 50.8720 g zsírsav: 14.7830 g szénhidrát: 168.4130 g cukor: 33.0550 g só: 7.6770 g kalcium: 100.9590 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 55.2240 g</p>	<p>energia (Joule): 7798.7150 kJ energia (kalória): 1862.6920 kcal zsír: 43.1690 g zsírsav: 24.0850 g szénhidrát: 287.1510 g cukor: 84.7570 g só: 4.0430 g kalcium: 240.4900 mg telített zsírsav: 0.3410 g fehérje (össz): 41.5010 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 (bélirtve a laktózt is) | 8  Diófélék és azokból készült termékek        |
| 9  Zeller és abból készült termékek                      | 10  Mustár és abból készült termékek          | 11  Szazámmag 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





Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1055.3910 kJ; energia (kalória): 252.0760 kcal; zsír: 13.9430 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 21.5430 g; cukor: 0.3700 g; só: 1.9400 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 8.9950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 970.0110 kJ; energia (kalória): 231.6840 kcal; zsír: 10.9130 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 24.0300 g; cukor: 2.8600 g; só: 2.0500 g; kalcium: 1.0860 mg; fehérje (össz): 8.2150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 882.3340 kJ; energia (kalória): 210.7420 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 22.1410 g; cukor: 0.3700 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.9660 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.7120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1217.8340 kJ; energia (kalória): 290.8750 kcal; zsír: 15.4530 g; szénhidrát: 22.4910 g; cukor: 0.3700 g; só: 4.2300 g; kalcium: 0.9660 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 962.8910 kJ; energia (kalória): 229.9830 kcal; zsír: 12.1630 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 21.9430 g; cukor: 0.5200 g; só: 1.4500 g; kalcium: 4.0860 mg; fehérje (össz): 7.5450 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves diab. P {1!, 3!, 9!}</li> <li>Kakaós kalács diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1339.7840 kJ; energia (kalória): 320.0010 kcal; zsír: 12.2930 g; zsírsav: 4.6390 g; szénhidrát: 25.6330 g; cukor: 15.0770 g; só: 0.3680 g; kalcium: 19.8240 mg; telített zsírsav: 0.0160 g; fehérje (össz): 9.9200 g; tejkalcium: 9.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldsgójeves diab. P {9!}</li> <li>Rakott karfiol diab. ó {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2139.6960 kJ; energia (kalória): 511.0570 kcal; zsír: 25.5510 g; zsírsav: 20.3690 g; szénhidrát: 42.5430 g; cukor: 3.9580 g; só: 0.4260 g; kalcium: 9.7120 mg; fehérje (össz): 11.7400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluskaleves diab. P {1!, 3!}</li> <li>Káposztás kocka diab. P. {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1110.9210 kJ; energia (kalória): 265.3390 kcal; zsír: 8.1940 g; zsírsav: 5.9510 g; szénhidrát: 39.1430 g; cukor: 5.4530 g; só: 0.7580 g; kalcium: 51.5400 mg; koleszterin: 117.6000 mg; fehérje (össz): 10.7300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves diab. A {1!, 3!, 9!}</li> <li>Köményes karaj szelet diab. P</li> <li>Főtt burgonya diab. ó</li> </ul> <p>energia (Joule): 1347.6820 kJ; energia (kalória): 321.8890 kcal; zsír: 11.2460 g; zsírsav: 7.3770 g; szénhidrát: 41.4270 g; cukor: 0.1570 g; só: 0.7790 g; kalcium: 29.1440 mg; fehérje (össz): 12.3400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves diab. P {1!, 3!}</li> <li>Tavaszi sertés kocka Diab.P</li> <li>Tarhonya diab. P {1!, 3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2321.3950 kJ; energia (kalória): 554.4550 kcal; zsír: 24.2240 g; zsírsav: 18.1010 g; szénhidrát: 44.6080 g; cukor: 1.0910 g; só: 1.0530 g; kalcium: 10.4000 mg; fehérje (össz): 15.4830 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>tv paprika</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 822.4170 kJ; energia (kalória): 196.4310 kcal; zsír: 7.5920 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 22.3500 g; cukor: 0.1200 mg; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.8520 g; szénhidrát: 21.7800 g; só: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>parizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0320 g; szénhidrát: 21.3300 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 490.0170 kJ; energia (kalória): 117.0390 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 21.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3217.5920 kJ energia (kalória): 768.5080 kcal zsír: 33.8280 g zsírsav: 21.1720 g szénhidrát: 69.5260 g cukor: 15.4470 g só: 3.8570 g kalcium: 21.0300 mg telített zsírsav: 0.0160 g fehérje (össz): 27.5380 g tejkalcium: 9.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3599.7240 kJ energia (kalória): 859.7800 kcal zsír: 38.0360 g zsírsav: 28.5440 g szénhidrát: 67.8460 g cukor: 6.8180 g só: 3.2660 g kalcium: 10.9180 mg fehérje (össz): 23.5980 g</p>	<p>energia (Joule): 2497.9720 kJ energia (kalória): 596.6310 kcal zsír: 19.0090 g zsírsav: 13.4360 g szénhidrát: 83.0640 g cukor: 5.8330 g só: 3.1530 g kalcium: 57.1260 mg koleszterin: 184.8000 mg fehérje (össz): 23.3850 g</p>	<p>energia (Joule): 3331.5330 kJ energia (kalória): 795.7230 kcal zsír: 33.7810 g zsírsav: 7.3770 g szénhidrát: 85.2480 g cukor: 0.5270 g só: 6.4570 g kalcium: 30.2300 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 32.5450 g</p>	<p>energia (Joule): 3774.3030 kJ energia (kalória): 901.4770 kcal zsír: 38.0090 g zsírsav: 22.4060 g szénhidrát: 87.8210 g cukor: 1.6110 g só: 3.2930 g kalcium: 14.6060 mg fehérje (össz): 26.6710 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  Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |  |

Intézményvezető:   
 Dietetikus:   
 Szakács:   
 Elővezető:





Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 996.5750 kJ; energia (kalória): 238.0270 kcal; zsír: 13.7560 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 16.2750 g; cukor: 0.5300 g; só: 1.1920 g; kalcium: 1.1980 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 7.6620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 911.1950 kJ; energia (kalória): 217.6350 kcal; zsír: 10.7260 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 16.7650 g; cukor: 3.0200 g; só: 1.2930 g; kalcium: 1.1950 mg; telített zsírsav: 0.1260 g; fehérje (össz): 6.8820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 823.5180 kJ; energia (kalória): 196.6930 kcal; zsír: 8.9750 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 16.8730 g; cukor: 0.5300 g; só: 0.8480 g; kalcium: 1.0780 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 7.3790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár (10g)</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1159.0130 kJ; energia (kalória): 276.8250 kcal; zsír: 15.2660 g; szénhidrát: 17.2230 g; cukor: 0.5300 g; só: 3.5230 g; kalcium: 1.0780 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.6590 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 904.0750 kJ; energia (kalória): 215.9340 kcal; zsír: 11.9760 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 16.6750 g; cukor: 0.6800 g; só: 0.6930 g; kalcium: 4.1980 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 6.2120 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves Diab-gm (9!)</li> <li>Kakaós kalács diab.-gm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 883.6300 kJ; energia (kalória): 211.0510 kcal; zsír: 9.1710 g; zsírsav: 4.4560 g; szénhidrát: 40.4630 g; cukor: 3.5960 g; só: 0.3380 g; kalcium: 7.2000 mg; telített zsírsav: 0.0230 g; fehérje (össz): 6.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab. P (9!)</li> <li>Rakott karfiol diab. ó (12!)</li> </ul> <p>energia (Joule): 2139.6960 kJ; energia (kalória): 511.0570 kcal; zsír: 25.5510 g; zsírsav: 20.3690 g; szénhidrát: 42.5430 g; cukor: 0.9580 g; só: 0.4280 g; kalcium: 9.7120 mg; fehérje (össz): 11.7400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves diab.-gm. (3!)</li> <li>Káposztás kocka diab.-gm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1313.9580 kJ; energia (kalória): 313.8340 kcal; zsír: 11.8510 g; zsírsav: 6.0750 g; szénhidrát: 41.4860 g; cukor: 8.2330 g; só: 0.7000 g; kalcium: 83.3600 mg; telített zsírsav: 0.0830 g; koleszterin: 117.6000 mg; fehérje (össz): 8.2530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradisomleves diab-gm (9!)</li> <li>Köményes karaj szelet diab. P</li> <li>Főtt burgonya diab ó</li> </ul> <p>energia (Joule): 1097.2230 kJ; energia (kalória): 262.0660 kcal; zsír: 8.6730 g; zsírsav: 5.2070 g; szénhidrát: 33.6000 g; cukor: 0.1940 g; só: 0.7010 g; kalcium: 28.8800 mg; telített zsírsav: 0.0090 g; fehérje (össz): 11.1510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves diab.-gm (7!)</li> <li>Tavaszi sertés kocka Diab.P</li> <li>Tarhonya Diab - Gm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1870.6570 kJ; energia (kalória): 446.7990 kcal; zsír: 19.5200 g; zsírsav: 14.5210 g; szénhidrát: 39.0940 g; cukor: 1.4670 g; só: 1.0460 g; kalcium: 15.9810 mg; telített zsírsav: 0.1040 g; fehérje (össz): 10.7330 g; tejkalcium: 6.2400 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 763.6010 kJ; energia (kalória): 182.3820 kcal; zsír: 7.4050 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 17.0820 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.7890 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 7.2900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 445.9010 kJ; energia (kalória): 106.5010 kcal; zsír: 1.4650 g; szénhidrát: 16.5120 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.0330 g; kalcium: 4.7320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 2.6100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>energia (Joule): 707.2010 kJ; energia (kalória): 168.9110 kcal; zsír: 6.8950 g; szénhidrát: 16.0620 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.6410 g; kalcium: 0.2320 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; fehérje (össz): 5.8800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul> <p>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</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2643.8060 kJ energia (kalória): 631.4600 kcal zsír: 30.3320 g zsírsav: 20.9890 g szénhidrát: 73.8200 g cukor: 4.2880 g só: 2.3130 g kalcium: 8.6300 mg telített zsírsav: 0.2790 g fehérje (össz): 21.6520 g</p>	<p>energia (Joule): 3482.0920 kJ energia (kalória): 831.6920 kcal zsír: 37.7120 g zsírsav: 28.5440 g szénhidrát: 77.3100 g cukor: 7.1390 g só: 1.7520 g kalcium: 11.1420 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 20.9320 g</p>	<p>energia (Joule): 2583.3770 kJ energia (kalória): 617.0280 kcal zsír: 22.2920 g zsírsav: 13.5600 g szénhidrát: 74.8710 g cukor: 8.9230 g só: 1.5810 g kalcium: 89.1700 mg telített zsírsav: 0.3390 g koleszterin: 184.8000 mg fehérje (össz): 18.2420 g</p>	<p>energia (Joule): 2963.4420 kJ energia (kalória): 707.8030 kcal zsír: 30.8340 g zsírsav: 5.2070 g szénhidrát: 63.8850 g cukor: 0.8840 g só: 4.8650 g kalcium: 30.1900 mg telített zsírsav: 0.2650 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 28.6900 g</p>	<p>energia (Joule): 3205.9330 kJ energia (kalória): 765.7230 kcal zsír: 32.9310 g zsírsav: 18.8260 g szénhidrát: 71.7710 g cukor: 2.3070 g só: 1.7720 g kalcium: 20.4110 mg telített zsírsav: 0.3600 g fehérje (össz): 19.2550 g tejkalcium: 6.2400 mg</p>
-----------------------------	---	--	---	---	--

- |    |   |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákkéfélek 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 | Szezámmag és abból készült termékek                  | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek               | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes F**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>turista felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1715.2640 kJ; energia (kalória): 409.6840 kcal; zsír: 13.3850 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 134.6630 g; cukor: 38.9100 g; só: 1.2090 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 7.6250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1629.8840 kJ; energia (kalória): 389.2920 kcal; zsír: 10.3550 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 137.1580 g; cukor: 41.4000 g; só: 1.3100 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1542.2070 kJ; energia (kalória): 368.3500 kcal; zsír: 8.6050 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 135.2660 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.8650 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 7.3420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslifal</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1622.7640 kJ; energia (kalória): 387.5910 kcal; zsír: 11.8050 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 135.0680 g; cukor: 39.0600 g; só: 0.7100 g; kalcium: 5.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.1750 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves {9!}</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-gluténm. {3!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3352.1010 kJ; energia (kalória): 800.6360 kcal; zsír: 39.7070 g; zsírsav: 13.3700 g; szénhidrát: 175.4020 g; cukor: 56.6980 g; só: 0.8080 g; kalcium: 112.5140 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 15.0840 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Rakott karfiol Tm. {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3298.0520 kJ; energia (kalória): 787.7270 kcal; zsír: 38.6700 g; zsírsav: 29.6450 g; szénhidrát: 59.9110 g; cukor: 18.4590 g; só: 1.5000 g; kalcium: 11.9520 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; fehérje (össz): 24.7210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Gluténm. {3!}</li> <li>Káposztás kocka GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 3688.8360 kJ; energia (kalória): 881.0640 kcal; zsír: 31.1510 g; zsírsav: 15.2040 g; szénhidrát: 126.8430 g; cukor: 33.1460 g; só: 0.7710 g; kalcium: 327.2500 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; koleszterin: 196.0000 mg; fehérje (össz): 17.8100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3231.8340 kJ; energia (kalória): 771.9110 kcal; zsír: 28.1690 g; zsírsav: 14.7830 g; szénhidrát: 97.2640 g; cukor: 1.1730 g; só: 1.8810 g; kalcium: 60.0810 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; fehérje (össz): 34.0810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves Gluténm.</li> <li>Borsos tokány</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>Házi káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 5269.0860 kJ; energia (kalória): 1258.4990 kcal; zsír: 29.2060 g; zsírsav: 19.7800 g; szénhidrát: 187.5960 g; cukor: 52.4900 g; só: 1.8000 g; kalcium: 241.7920 mg; telített zsírsav: 0.3240 g; fehérje (össz): 29.8080 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 945.3300 kJ; energia (kalória): 225.7880 kcal; zsír: 7.0340 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 103.5070 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 7.2530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alma-körte püré</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 627.6300 kJ; energia (kalória): 149.9070 kcal; zsír: 1.0940 g; szénhidrát: 102.9370 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 5.5160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.5730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 888.9300 kJ; energia (kalória): 212.3170 kcal; zsír: 6.5240 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.6580 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 890.1800 kJ; energia (kalória): 212.6160 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 118.4270 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.2730 g</p>
<b>Eletleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6012.6950 kJ energia (kalória): 1436.1080 kcal zsír: 60.1260 g zsírsav: 29.9030 g szénhidrát: 413.5770 g cukor: 102.1800 g só: 2.8170 g kalcium: 115.7040 mg telített zsírsav: 0.3180 g fehérje (össz): 29.9620 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5732.0090 kJ energia (kalória): 1369.0690 kcal zsír: 49.3960 g zsírsav: 37.8200 g szénhidrát: 311.5940 g cukor: 75.9310 g só: 2.8500 g kalcium: 15.0220 mg telített zsírsav: 0.1240 g fehérje (össz): 34.1360 g</p>	<p>energia (Joule): 5858.6730 kJ energia (kalória): 1399.3210 kcal zsír: 40.8500 g zsírsav: 22.6890 g szénhidrát: 365.0460 g cukor: 78.6280 g só: 1.6860 g kalcium: 334.8200 mg telített zsírsav: 0.3400 g koleszterin: 263.2000 mg fehérje (össz): 27.7250 g</p>	<p>energia (Joule): 5998.4710 kJ energia (kalória): 1432.7110 kcal zsír: 49.5880 g zsírsav: 14.7830 g szénhidrát: 335.3670 g cukor: 46.6550 g só: 6.0790 g kalcium: 93.1510 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 51.5460 g</p>	<p>energia (Joule): 7782.0300 kJ energia (kalória): 1858.7060 kcal zsír: 41.8750 g zsírsav: 24.0650 g szénhidrát: 441.0910 g cukor: 98.1220 g só: 2.6500 g kalcium: 247.9820 mg telített zsírsav: 0.4240 g fehérje (össz): 38.2560 g</p>
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
				8	Diófélék és azokból készült termékek
				12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

*Kiskóczy Melinda*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-gluténmentes F**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.		
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· turista felvágott</li> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1715.2640 kJ; energia (kalória): 409.6840 kcal; zsír: 13.3850 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 134.6630 g; cukor: 38.9100 g; só: 1.2090 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 7.6250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· olasz felvágott</li> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· lilahagyma</li> <li>· Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1629.8840 kJ; energia (kalória): 389.2920 kcal; zsír: 10.3550 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 137.1580 g; cukor: 41.4000 g; só: 1.3100 g; kalcium: 2.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· kenőmájás</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· tv paprika</li> <li>· Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1542.2070 kJ; energia (kalória): 368.3500 kcal; zsír: 8.6050 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 135.2660 g; cukor: 38.9100 g; só: 0.8650 g; kalcium: 2.0540 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 7.3420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· virsli</li> <li>· mini mustár (10l)</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· soproni felvágott</li> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· uborka</li> <li>· Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1622.7640 kJ; energia (kalória): 387.5910 kcal; zsír: 11.6050 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 135.0680 g; cukor: 39.0600 g; só: 0.7100 g; kalcium: 5.1740 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 6.1750 g</p>		
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sertésraguleves (9l)</li> <li>· Kakaós kalács Tm.-gluténm. (3l)</li> </ul> <p>energia (Joule): 3352.1010 kJ; energia (kalória): 800.6360 kcal; zsír: 39.7070 g; zsírsav: 13.3700 g; szénhidrát: 175.4020 g; cukor: 56.6980 g; só: 0.8080 g; kalcium: 112.5140 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 15.0840 g; tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldségleves Gluténm.</li> <li>· Rakott karfiol Tm. (12l)</li> </ul> <p>energia (Joule): 3298.0520 kJ; energia (kalória): 787.7270 kcal; zsír: 38.6700 g; zsírsav: 29.6450 g; szénhidrát: 59.9110 g; cukor: 16.4590 g; só: 1.5000 g; kalcium: 11.9520 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; fehérje (össz): 24.7210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Májgaluska leves Gluténm. (3l)</li> <li>· Káposztás kocka GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 3688.8360 kJ; energia (kalória): 881.0640 kcal; zsír: 31.1510 g; zsírsav: 15.2040 g; szénhidrát: 126.8430 g; cukor: 33.1480 g; só: 0.7710 g; kalcium: 327.2500 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; koleszterin: 196.0000 mg; fehérje (össz): 17.8100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paradicsomleves (9l)</li> <li>· Köményes karaj szelet</li> <li>· Főtt burgonya</li> <li>· vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3231.8340 kJ; energia (kalória): 771.9110 kcal; zsír: 28.1690 g; zsírsav: 14.7830 g; szénhidrát: 97.2640 g; cukor: 1.1730 g; só: 1.8810 g; kalcium: 90.0810 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; fehérje (össz): 34.0810 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gombaleves Gluténm.</li> <li>· Borsos tokány</li> <li>· Tarhonya GM</li> <li>· Házi káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 5269.0860 kJ; energia (kalória): 1258.4990 kcal; zsír: 29.2060 g; zsírsav: 19.7800 g; szénhidrát: 187.5960 g; cukor: 52.4900 g; só: 1.8000 g; kalcium: 241.7920 mg; telített zsírsav: 0.3240 g; fehérje (össz): 29.8080 g</p>		
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· zala felvágott</li> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 945.3300 kJ; energia (kalória): 225.7880 kcal; zsír: 7.0340 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 103.5070 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.8000 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 7.2530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· alma-körte püré</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>· uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 627.6300 kJ; energia (kalória): 149.9070 kcal; zsír: 1.0940 g; szénhidrát: 102.9370 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 5.5160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.5730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· párizsi sertés</li> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 888.9300 kJ; energia (kalória): 212.3170 kcal; zsír: 6.5240 g; szénhidrát: 102.4870 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.6580 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 5.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· Iz sárgabarack mini</li> <li>· Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpor</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 890.1800 kJ; energia (kalória): 212.6160 kcal; zsír: 1.0640 g; szénhidrát: 118.4270 g; cukor: 6.5720 g; só: 0.0500 g; kalcium: 1.0160 mg; telített zsírsav: 0.0500 g; fehérje (össz): 2.2730 g</p>		
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6012.6950 kJ energia (kalória): 1436.1080 kcal zsír: 60.1260 g zsírsav: 29.9030 g szénhidrát: 413.5770 g cukor: 102.1600 g só: 2.8170 g kalcium: 115.7040 mg telített zsírsav: 0.3180 g fehérje (össz): 29.9620 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5732.0090 kJ energia (kalória): 1369.0690 kcal zsír: 49.3990 g zsírsav: 37.8200 g szénhidrát: 311.5940 g cukor: 75.9310 g só: 2.8500 g kalcium: 15.0220 mg telített zsírsav: 0.1240 g fehérje (össz): 34.1380 g</p>	<p>energia (Joule): 5658.6730 kJ energia (kalória): 1399.3210 kcal zsír: 40.8500 g zsírsav: 22.6890 g szénhidrát: 365.0460 g cukor: 78.6280 g só: 1.6860 g kalcium: 334.8200 mg telített zsírsav: 0.3400 g koleszterin: 263.2000 mg fehérje (össz): 27.7250 g</p>	<p>energia (Joule): 5998.4710 kJ energia (kalória): 1432.7110 kcal zsír: 49.5880 g zsírsav: 14.7830 g szénhidrát: 335.3670 g cukor: 46.6550 g só: 6.0790 g kalcium: 93.1510 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 51.5460 g</p>	<p>energia (Joule): 7782.0300 kJ energia (kalória): 1858.7060 kcal zsír: 41.8750 g zsírsav: 24.0850 g szénhidrát: 441.0910 g cukor: 98.1220 g só: 2.5800 g kalcium: 247.9820 mg telített zsírsav: 0.4240 g fehérje (össz): 38.2580 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	Szezámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



*Lukács Judit*  
Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élelmezésvezető