



Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
<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): 5510.5360 kJ; energia (kalória): 1316.1700 kcal; zsír: 45.9740 g; zsírsav: 13.8990 g; szénhidrát: 188.3270 g; cukor: 58.1390 g; só: 0.9190 g; kalcium: 126.3420 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; fehérje (össz): 25.2860 g; tejkalcium: 114.0000 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): 3934.3140 kJ; energia (kalória): 939.6960 kcal; zsír: 46.0070 g; zsírsav: 35.2510 g; szénhidrát: 66.4910 g; cukor: 21.2860 g; só: 1.1980 g; kalcium: 24.8430 mg; fehérje (össz): 30.1310 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): 4788.0450 kJ; energia (kalória): 1143.6070 kcal; zsír: 41.4000 g; zsírsav: 21.9500 g; szénhidrát: 163.9490 g; cukor: 39.3340 g; só: 1.2920 g; kalcium: 384.6660 mg; telített zsírsav: 0.2850 g; koleszterin: 232.7500 mg; fehérje (össz): 22.2390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>energia (Joule): 3893.1660 kJ; energia (kalória): 929.8670 kcal; zsír: 33.6430 g; zsírsav: 17.5560 g; szénhidrát: 109.9620 g; cukor: 0.8520 g; só: 2.3690 g; kalcium: 118.3720 mg; fehérje (össz): 41.5590 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves Tej-tojás. {1!}</li> <li>Tavaszi sertés kocka</li> <li>Tarhonya GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 4790.2930 kJ; energia (kalória): 1144.1420 kcal; zsír: 30.7210 g; zsírsav: 18.9410 g; szénhidrát: 172.1440 g; cukor: 4.0890 g; só: 1.8010 g; kalcium: 50.3520 mg; telített zsírsav: 0.4050 g; fehérje (össz): 37.3150 g</p>

<b>Élelmi értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5510.5360 kJ energia (kalória): 1316.1700 kcal zsír: 45.9740 g zsírsav: 13.8990 g szénhidrát: 188.3270 g cukor: 58.1390 g só: 0.9190 g kalcium: 126.3420 mg telített zsírsav: 0.1900 g fehérje (össz): 25.2860 g tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3934.3140 kJ energia (kalória): 939.6960 kcal zsír: 46.0070 g zsírsav: 35.2510 g szénhidrát: 66.4910 g cukor: 21.2860 g só: 1.1980 g kalcium: 24.8430 mg fehérje (össz): 30.1310 g</p>	<p>energia (Joule): 4788.0450 kJ energia (kalória): 1143.6070 kcal zsír: 41.4000 g zsírsav: 21.9500 g szénhidrát: 163.9490 g cukor: 39.3340 g só: 1.2920 g kalcium: 384.6660 mg telített zsírsav: 0.2850 g koleszterin: 232.7500 mg fehérje (össz): 22.2390 g</p>	<p>energia (Joule): 3893.1660 kJ energia (kalória): 929.8670 kcal zsír: 33.6430 g zsírsav: 17.5560 g szénhidrát: 109.9620 g cukor: 0.8520 g só: 2.3690 g kalcium: 118.3720 mg fehérje (össz): 41.5590 g</p>	<p>energia (Joule): 4790.2930 kJ energia (kalória): 1144.1420 kcal zsír: 30.7210 g zsírsav: 18.9410 g szénhidrát: 172.1440 g cukor: 4.0890 g só: 1.8010 g kalcium: 50.3520 mg telített zsírsav: 0.4050 g fehérje (össz): 37.3150 g</p>
----------------------------------	--	--	---	---	--

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 1  Glutén: tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  Rákfélék és azokból készült termékek       | 3  Tojás és abból készült termékek                     | 4  Halak és azokból készült termékek           |
| 5  Földimogyoró és abból készült termékek                | 6  Szójabab és abból készült termékek         | 7  Tej és abból készült termékek (belérv 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*

Intézményvezető



*Dietetikus*

Dietetikus

*Szakács*

Szakács

*Élelmiszervezető*

Élelmiszervezető

# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus K**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

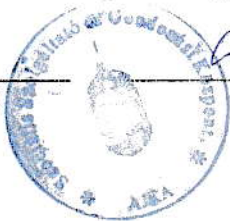
Korosztály: **Középkiskolás (15-18 év)**



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 Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1516.5520 kJ; energia (kalória): 362.2220 kcal; zsír: 14.7790 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 42.8450 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.7290 g; kalcium: 1.2680 mg; fehérje (össz): 12.6550 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): 1431.1720 kJ; energia (kalória): 341.8300 kcal; zsír: 11.7490 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 45.3350 g; cukor: 2.9290 g; só: 2.8300 g; kalcium: 1.2630 mg; fehérje (össz): 11.8750 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): 1343.4950 kJ; energia (kalória): 320.8880 kcal; zsír: 9.9990 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 43.4430 g; cukor: 0.4390 g; só: 2.3850 g; kalcium: 1.1480 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 12.3720 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· virsli</li> <li>· mini mustár {10!}</li> <li>· vizes zsemle {1!}</li> <li>· Citromos tea Diab.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1678.9950 kJ; energia (kalória): 401.0210 kcal; zsír: 16.2890 g; szénhidrát: 43.7930 g; cukor: 0.4390 g; só: 5.0800 g; kalcium: 1.1480 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 16.6520 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): 1424.0520 kJ; energia (kalória): 340.1290 kcal; zsír: 12.9990 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 43.2450 g; cukor: 0.5890 g; só: 2.2300 g; kalcium: 4.2680 mg; fehérje (össz): 11.2050 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): 1591.8580 kJ; energia (kalória): 380.2090 kcal; zsír: 14.6150 g; zsírsav: 5.5210 g; szénhidrát: 30.4420 g; cukor: 17.9060 g; só: 0.4360 g; kalcium: 23.5640 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 11.7990 g; tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldség eves diab. P {9!}</li> <li>· Rakott karfiol diab. ó {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2540.8970 kJ; energia (kalória): 606.8820 kcal; zsír: 30.3440 g; zsírsav: 24.1880 g; szénhidrát: 50.5200 g; cukor: 4.7000 g; só: 0.4960 g; kalcium: 11.5340 mg; fehérje (össz): 13.9420 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): 1321.3790 kJ; energia (kalória): 315.6050 kcal; zsír: 9.7680 g; zsírsav: 7.0960 g; szénhidrát: 46.4820 g; cukor: 6.4900 g; só: 0.9000 g; kalcium: 61.3100 mg; koleszterin: 139.6500 mg; fehérje (össz): 12.7840 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): 1600.3720 kJ; energia (kalória): 382.2420 kcal; zsír: 13.3560 g; zsírsav: 8.7610 g; szénhidrát: 49.1950 g; cukor: 0.1870 g; só: 0.9150 g; kalcium: 34.6090 mg; fehérje (össz): 14.6540 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): 2756.6570 kJ; energia (kalória): 658.4170 kcal; zsír: 28.7680 g; zsírsav: 21.4940 g; szénhidrát: 52.9730 g; cukor: 1.2960 g; só: 1.2460 g; kalcium: 12.3500 mg; fehérje (össz): 18.3880 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): 1281.5770 kJ; energia (kalória): 306.0990 kcal; zsír: 8.4240 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 43.5180 g; só: 2.3200 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 12.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 949.1770 kJ; energia (kalória): 226.7070 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 42.5360 g; só: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2830 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): 963.8770 kJ; energia (kalória): 230.2180 kcal; zsír: 2.4840 g; szénhidrát: 43.0490 g; só: 1.5700 g; kalcium: 4.8200 mg; fehérje (össz): 7.5830 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): 1225.1773 kJ; energia (kalória): 292.8280 kcal; zsír: 7.9140 g; szénhidrát: 42.6980 g; só: 2.1780 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 10.6530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mini margarin-10g-os</li> <li>· vizes zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 949.1770 kJ; energia (kalória): 226.7070 kcal; zsír: 2.4540 g; szénhidrát: 42.5360 g; só: 1.5700 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2830 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4389.9870 kJ energia (kalória): 1048.5300 kcal zsír: 37.8180 g zsírsav: 22.0540 g szénhidrát: 116.9050 g cukor: 18.3450 g só: 5.4850 g kalcium: 24.9720 mg telített zsírsav: 0.0190 g fehérje (össz): 36.7170 g tejkalcium: 11.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4921.2460 kJ energia (kalória): 1175.4190 kcal zsír: 44.5470 g zsírsav: 32.3630 g szénhidrát: 138.3930 g cukor: 7.6290 g só: 4.8960 g kalcium: 12.9220 mg fehérje (össz): 33.1000 g</p>	<p>energia (Joule): 3628.7510 kJ energia (kalória): 866.7110 kcal zsír: 22.2510 g zsírsav: 14.5810 g szénhidrát: 132.9730 g cukor: 6.9290 g só: 4.8550 g kalcium: 67.0780 mg koleszterin: 206.8500 mg fehérje (össz): 32.7380 g</p>	<p>energia (Joule): 4504.5440 kJ energia (kalória): 1075.8910 kcal zsír: 37.5590 g zsírsav: 8.7610 g szénhidrát: 135.5860 g cukor: 0.6260 g só: 8.1530 g kalcium: 35.8770 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 42.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 5129.8860 kJ energia (kalória): 1225.2530 kcal zsír: 44.2210 g zsírsav: 25.7990 g szénhidrát: 138.7560 g cukor: 1.8850 g só: 5.0460 g kalcium: 16.7380 mg fehérje (össz): 36.8760 g</p>

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

*Intézményvezető*  
Intézményvezető



*Dietetikus*  
Dietetikus

*Szakács*  
Szakács

*Élelmezésvezető*  
Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes K**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

# Étlap

Korosztály: **Középkisiskolás (15-18 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1927.0830 kJ; energia (kalória): 460.2760 kcal; zsír: 13.4400 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 159.9000 g; cukor: 46.2050 g; só: 1.2160 g; kalcium: 2.5600 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 8.0710 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1841.7030 kJ; energia (kalória): 439.8840 kcal; zsír: 10.4100 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 162.3900 g; cukor: 49.6950 g; só: 1.3170 g; kalcium: 2.5600 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 7.2910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1754.0260 kJ; energia (kalória): 418.9420 kcal; zsír: 8.6600 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 160.4980 g; cukor: 46.2050 g; só: 0.8720 g; kalcium: 2.4400 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 7.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 2089.5260 kJ; energia (kalória): 499.0750 kcal; zsír: 14.9500 g; szénhidrát: 160.8480 g; cukor: 46.2050 g; só: 3.5470 g; kalcium: 2.4400 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.0680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soproni felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul> <p>energia (Joule): 1834.5830 kJ; energia (kalória): 438.1830 kcal; zsír: 11.6600 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 160.3000 g; cukor: 46.3550 g; só: 0.7170 g; kalcium: 5.5800 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 6.6210 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): 3981.4840 kJ; energia (kalória): 950.9620 kcal; zsír: 47.1690 g; zsírsav: 15.8900 g; szénhidrát: 208.2920 g; cukor: 67.3310 g; só: 0.9570 g; kalcium: 133.6520 mg; telített zsírsav: 0.2560 g; fehérje (össz): 17.9290 g; tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves Gluténm.</li> <li>Rakott karfiol Tm. {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3916.4460 kJ; energia (kalória): 935.4270 kcal; zsír: 45.9200 g; zsírsav: 35.2050 g; szénhidrát: 71.1450 g; cukor: 19.5460 g; só: 1.7660 g; kalcium: 14.1940 mg; telített zsírsav: 0.0280 g; fehérje (össz): 29.3560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves</li> <li>Gluténm. {3!}</li> <li>Káposzta kocka GM</li> </ul> <p>energia (Joule): 4382.2200 kJ; energia (kalória): 1046.6770 kcal; zsír: 37.0220 g; zsírsav: 18.0790 g; szénhidrát: 150.6280 g; cukor: 39.3630 g; só: 0.9160 g; kalcium: 388.6940 mg; telített zsírsav: 0.2850 g; koleszterin: 232.7500 mg; fehérje (össz): 21.1830 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): 3834.3600 kJ; energia (kalória): 915.8220 kcal; zsír: 33.4430 g; zsírsav: 17.5560 g; szénhidrát: 115.4720 g; cukor: 1.3940 g; só: 2.2290 g; kalcium: 106.9720 mg; telített zsírsav: 0.0240 g; fehérje (össz): 40.4430 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): 6257.0400 kJ; energia (kalória): 1494.4700 kcal; zsír: 34.6850 g; zsírsav: 23.4870 g; szénhidrát: 222.7700 g; cukor: 62.3320 g; só: 2.1380 g; kalcium: 287.1280 mg; telített zsírsav: 0.3850 g; fehérje (össz): 35.3990 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1054.4680 kJ; energia (kalória): 251.8550 kcal; zsír: 7.0850 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 122.7110 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.8070 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 7.6790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alma-körte püré</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 913.2110 kJ; energia (kalória): 218.1170 kcal; zsír: 0.4250 g; szénhidrát: 133.7290 g; cukor: 19.3040 g; só: 0.0470 g; kalcium: 1.0640 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 2.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 736.7680 kJ; energia (kalória): 175.9740 kcal; zsír: 1.1450 g; szénhidrát: 122.1410 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.0570 g; kalcium: 5.6840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 2.9660 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 998.0680 kJ; energia (kalória): 238.3840 kcal; zsír: 6.5750 g; szénhidrát: 121.6910 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.6650 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 6.2690 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 kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p>energia (Joule): 999.3180 kJ; energia (kalória): 238.6830 kcal; zsír: 1.1150 g; szénhidrát: 137.6310 g; cukor: 7.8040 g; só: 0.0570 g; kalcium: 1.1840 mg; telített zsírsav: 0.0590 g; fehérje (össz): 2.6990 g</p>	
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6963.0350 kJ energia (kalória): 1663.0930 kcal zsír: 67.6940 g zsírsav: 32.4230 g szénhidrát: 430.9030 g cukor: 121.3400 g só: 2.9800 g kalcium: 137.3960 mg telített zsírsav: 0.3760 g fehérje (össz): 33.6790 g tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6671.3600 kJ energia (kalória): 1593.4280 kcal zsír: 56.7550 g zsírsav: 43.3800 g szénhidrát: 367.2640 g cukor: 87.5450 g só: 3.1300 g kalcium: 17.8180 mg telített zsírsav: 0.1460 g fehérje (össz): 39.6430 g</p>	<p>energia (Joule): 6873.0140 kJ energia (kalória): 1641.5930 kcal zsír: 46.8270 g zsírsav: 25.5640 g szénhidrát: 433.2670 g cukor: 93.3720 g só: 1.8450 g kalcium: 396.8180 mg telített zsírsav: 0.4030 g koleszterin: 299.9500 mg fehérje (össz): 31.9700 g</p>	<p>energia (Joule): 6921.9540 kJ energia (kalória): 1653.2810 kcal zsír: 54.9680 g zsírsav: 17.5560 g szénhidrát: 398.0110 g cukor: 55.4030 g só: 6.4410 g kalcium: 110.5960 mg telített zsírsav: 0.1420 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 58.7800 g</p>	<p>energia (Joule): 9090.9410 kJ energia (kalória): 2171.3360 kcal zsír: 47.4600 g zsírsav: 27.7920 g szénhidrát: 520.7010 g cukor: 116.4910 g só: 2.9120 g kalcium: 293.8720 mg telített zsírsav: 0.5030 g fehérje (össz): 44.7190 g</p>	
1	Glutént 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	Taj és abból készült termékek (bélneve a laktózt is)	
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	12	Halok és azokból készült termékek	
					8	Diófélék és azokból készült termékek
					12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

*Horváth Melinda*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*  
Szakács

*[Signature]*  
Élelmiszervezető