

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes Ó

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9850 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0530 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 26.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 308.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.9690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6550 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 36.8000 g; só: 0.5820 g; kalcium: 84.3650 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1!, 3!, 12!} Káposztás kocka {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.8500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 86.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves TM. {1!, 3!} Borsos tokány Tarhonya {1!, 3!} Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0880 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 712.0170 kJ; energia (kalória): 170.0630 kcal; zsír: 1.7220 g; szénhidrát: 33.3700 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7500 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9800 kcal; zsír: 7.0320 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"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <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>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 26.5610 g szénhidrát: 136.8470 g cukor: 81.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 85.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4566.9030 kJ energia (kalória): 1090.7870 kcal zsír: 41.6870 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3270 g cukor: 51.6960 g só: 3.6050 g kalcium: 16.7990 mg fehérje (össz): 31.1620 g</p>	<p>energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.5290 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0860 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g</p>	<p>energia (Joule): 6090.2360 kJ energia (kalória): 1454.6290 kcal zsír: 41.5200 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.7860 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 180.0530 mg fehérje (össz): 38.2890 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 | | | | |

Szilvia Jellő
Intézményvezető



[Signature]
Diétetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai	turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9890 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g	olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál energia (Joule): 1370.0930 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 29.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1830 g	kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál energia (Joule): 1282.3880 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g	virsli mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g	soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál energia (Joule): 1367.8430 kJ; energia (kalória): 326.7040 kcal; zsír: 12.1680 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.0430 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.4890 mg; fehérje (össz): 7.6190 g
Ebéd	Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm. {11, 3!} energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6550 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 38.8000 g; só: 0.5820 g; kalcium: 84.3850 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg	Zöldségleves normál {11, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g	Májgaluska leves {11, 3!, 12!} Káposztás kocka {11, 3!} energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.8500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 38.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g	Paradicsomleves {11, 3!, 9!, 12!} Kőményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g	Gombaleves TM. {11, 3!} Borsos tokány Tarhonya {11, 3!} Házi káposzta saláta energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0880 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g
Uzsonna	zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} 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): 8.6230 g	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	mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; só: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g	párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3300 g; só: 1.3980 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g	mini margarin-10g-os Iz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 37.2700 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 28.5610 g szénhidrát: 186.8470 g cukor: 61.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 85.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg	energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.8970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6830 g só: 3.5950 g kalcium: 16.6790 mg fehérje (össz): 31.1590 g	energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.5290 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g	energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0880 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g	energia (Joule): 6095.1360 kJ energia (kalória): 1455.7990 kcal zsír: 41.5300 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.9560 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 181.5530 mg fehérje (össz): 38.3890 g

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



Dietaikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-szója-halmentes

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0530 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 25.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.8050 g; kalcium: 0.9890 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6550 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 36.8000 g; só: 0.5820 g; kalcium: 84.3650 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1!, 3!, 12!} Káposztás kocka {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.8500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 88.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves TM. {1!, 3!} Borsos tokány Tarhonya {1!, 3!} Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0380 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle {1!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 50.4250 g; só: 3.5290 g; kalcium: 250.9370 mg; koleszterin: 155.4000 mg; fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 30.5750 g; só: 1.3960 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 18.2590 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 26.5610 g szénhidrát: 186.8470 g cukor: 61.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 85.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.8970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6860 g só: 3.5950 g kalcium: 16.6790 mg fehérje (össz): 31.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.5290 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0880 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g</p>	<p>energia (Joule): 6090.2360 kJ energia (kalória): 1454.6290 kcal zsír: 41.5200 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.7860 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 180.0530 mg fehérje (össz): 38.2890 g</p>

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

Likabó, Lilián
Intézményvezető



Diétikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej tojásmentes Ó

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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"> · turista felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0330 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 26.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1680 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · virsli · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 48.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · soproni felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Sertésraguleves (9!) · Kakaós kalács · Tm.-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3480.3380 kJ; energia (kalória): 831.2630 kcal; zsír: 29.0350 g; zsírsav: 8.7780 g; szénhidrát: 118.9430 g; cukor: 38.7190 g; só: 0.5820 g; kalcium: 79.7950 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 15.9690 g; tejcalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2530 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Májgaluska leves · Tojás. {1!} · Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 3024.0260 kJ; energia (kalória): 722.2760 kcal; zsír: 26.1470 g; zsírsav: 13.8630 g; szénhidrát: 103.5480 g; cukor: 24.8420 g; só: 0.8160 g; kalcium: 242.9470 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 14.0450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Paradicsomleves · Tojásmentes {1!, 9!} · Köményes karaj szelet · Főtt burgonya · vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2465.6150 kJ; energia (kalória): 588.9030 kcal; zsír: 21.2620 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 69.5090 g; cukor: 0.5380 g; só: 1.5000 g; kalcium: 74.7810 mg; fehérje (össz): 26.3070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gombaleves Tej-tojás. {1!} · Borsos tokány · Tarhonya GM · Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 4145.0230 kJ; energia (kalória): 990.0220 kcal; zsír: 22.0320 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 146.8510 g; cukor: 39.2020 g; só: 1.3540 g; kalcium: 175.9440 mg; telített zsírsav: 0.2560 g; fehérje (össz): 22.6610 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · za a felvágott · tv paprika · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} <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): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · alma-körte puré · vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 681.1600 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9320 g; szénhidrát: 33.3660 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5600 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 4.6200 g; só: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} <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"> · mini margarin-10g-os · Íz sárgabarack mini · vizes zsemle {1!} <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>
Eletteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5758.1980 kJ energia (kalória): 1375.3210 kcal zsír: 50.5650 g zsírsav: 25.3110 g szénhidrát: 186.7690 g cukor: 60.9720 g só: 4.0710 g kalcium: 80.9040 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 33.5610 g tejcalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.8970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6860 g só: 3.5950 g kalcium: 16.6790 mg fehérje (össz): 31.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 4811.1320 kJ energia (kalória): 1149.1190 kcal zsír: 36.9570 g zsírsav: 21.3480 g szénhidrát: 171.3990 g cukor: 49.0950 g só: 3.2110 g kalcium: 248.4360 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 214.2000 mg fehérje (össz): 26.6740 g</p>	<p>energia (Joule): 4849.5180 kJ energia (kalória): 1158.2890 kcal zsír: 43.7920 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 137.2600 g cukor: 24.7910 g só: 7.1730 g kalcium: 75.7500 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4860 g</p>	<p>energia (Joule): 6275.2330 kJ energia (kalória): 1498.8150 kcal zsír: 35.8120 g zsírsav: 19.1390 g szénhidrát: 229.9940 g cukor: 63.6050 g só: 3.5940 g kalcium: 180.0530 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 33.8230 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 | | |

Likaly Judit
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás szója ó

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9360 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9390 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0930 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 25.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.3690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslif mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1367.8430 kJ; energia (kalória): 326.7040 kcal; zsír: 12.1690 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.0430 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.4890 mg; fehérje (össz): 7.6190 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm.-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3480.3380 kJ; energia (kalória): 831.2630 kcal; zsír: 29.0350 g; zsírsav: 8.7780 g; szénhidrát: 118.9430 g; cukor: 36.7190 g; só: 0.5820 g; kalcium: 79.7950 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 15.9690 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásmentes {1!} Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 3024.0260 kJ; energia (kalória): 722.2760 kcal; zsír: 26.1470 g; zsírsav: 13.8830 g; szénhidrát: 103.5480 g; cukor: 24.8420 g; só: 0.8160 g; kalcium: 242.9470 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 14.0450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2465.6150 kJ; energia (kalória): 588.9030 kcal; zsír: 21.2620 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 69.5090 g; cukor: 0.5380 g; só: 1.5000 g; kalcium: 74.7610 mg; fehérje (össz): 26.3070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves Tej-tojásmentes {1!} Borsos tokány Tarhonya GM Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 4145.0230 kJ; energia (kalória): 990.0220 kcal; zsír: 22.0320 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 146.8510 g; cukor: 39.2020 g; só: 1.3540 g; kalcium: 175.9440 mg; telített zsírsav: 0.2560 g; fehérje (össz): 22.6610 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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): 6.6260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle {1!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0320 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 1.3960 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <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>
Életrani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5758.1980 kJ energia (kalória): 1375.3210 kcal zsír: 50.5650 g zsírsav: 25.3110 g szénhidrát: 186.7630 g cukor: 80.9720 g só: 4.0710 g kalcium: 80.9040 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 33.5610 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.8970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6950 g só: 3.5950 g kalcium: 16.6790 mg fehérje (össz): 31.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 4811.1320 kJ energia (kalória): 1149.1190 kcal zsír: 36.9570 g zsírsav: 21.3480 g szénhidrát: 171.3990 g cukor: 49.0950 g só: 3.2110 g kalcium: 248.4360 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 214.2000 mg fehérje (össz): 26.6740 g</p>	<p>energia (Joule): 4849.5180 kJ energia (kalória): 1158.2890 kcal zsír: 43.7920 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 137.2600 g cukor: 24.7910 g só: 7.1730 g kalcium: 75.7500 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4860 g</p>	<p>energia (Joule): 6280.1330 kJ energia (kalória): 1499.9850 kcal zsír: 35.8220 g zsírsav: 19.1390 g szénhidrát: 230.1640 g cukor: 63.6050 g só: 3.5940 g kalcium: 181.5530 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 33.9230 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 (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezám-mag 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 | | |

Lu Halász Judit
Intézményvezető



[Signature]
Diétetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

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

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1347.3620 kJ; energia (kalória): 321.8120 kcal; zsír: 13.9280 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 39.3430 g; cukor: 17.9820 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 8.9240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1261.9820 kJ; energia (kalória): 301.4200 kcal; zsír: 10.8980 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 41.8330 g; cukor: 20.4720 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.5900 mg; fehérje (össz): 8.1440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1174.3050 kJ; energia (kalória): 280.4760 kcal; zsír: 9.1480 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 39.9410 g; cukor: 17.9820 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.4700 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1509.8050 kJ; energia (kalória): 360.8110 kcal; zsír: 15.4360 g; szénhidrát: 40.2910 g; cukor: 17.9820 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.4700 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1259.7620 kJ; energia (kalória): 300.8890 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 39.9130 g; cukor: 18.1320 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.0900 mg; fehérje (össz): 7.5740 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm.-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3480.3380 kJ; energia (kalória): 831.2630 kcal; zsír: 29.0350 g; zsírsav: 8.7780 g; szénhidrát: 118.9430 g; cukor: 35.7190 g; só: 0.5820 g; kalcium: 79.7950 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 15.9680 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1!} Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 3024.0290 kJ; energia (kalória): 722.2760 kcal; zsír: 26.1470 g; zsírsav: 13.8630 g; szénhidrát: 103.5480 g; cukor: 24.8420 g; só: 0.8160 g; kalcium: 242.9470 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 14.0450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2410.9180 kJ; energia (kalória): 575.8380 kcal; zsír: 17.9930 g; zsírsav: 8.3880 g; szénhidrát: 73.5590 g; cukor: 0.1230 g; só: 1.4510 g; kalcium: 46.4410 mg; fehérje (össz): 25.7070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves Tej-tojás. {1!} Borsos tokány Tarhonya GM Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 4145.0230 kJ; energia (kalória): 990.0220 kcal; zsír: 22.0320 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 146.8510 g; cukor: 39.2020 g; só: 1.3540 g; kalcium: 175.9440 mg; telített zsírsav: 0.2560 g; fehérje (össz): 22.6510 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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): 8.6280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle {1!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5550.1170 kJ energia (kalória): 1349.5060 kcal zsír: 50.5550 g zsírsav: 25.3110 g szénhidrát: 180.6390 g cukor: 54.7010 g só: 4.0710 g kalcium: 80.5050 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 33.5160 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4427.9650 kJ energia (kalória): 1057.5020 kcal zsír: 40.8870 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 117.1950 g cukor: 45.4150 g só: 3.5950 g kalcium: 16.2800 mg fehérje (össz): 31.1140 g</p>	<p>energia (Joule): 4703.0510 kJ energia (kalória): 1123.3040 kcal zsír: 36.9470 g zsírsav: 21.3480 g szénhidrát: 165.2690 g cukor: 42.8240 g só: 3.2110 g kalcium: 248.0370 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 214.2000 mg fehérje (össz): 26.6290 g</p>	<p>energia (Joule): 4686.7400 kJ energia (kalória): 1119.4090 kcal zsír: 40.5130 g zsírsav: 8.3880 g szénhidrát: 135.1800 g cukor: 18.1050 g só: 7.1290 g kalcium: 47.0310 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 45.8410 g</p>	<p>energia (Joule): 6172.0520 kJ energia (kalória): 1474.1700 kcal zsír: 35.8120 g zsírsav: 19.1390 g szénhidrát: 224.0340 g cukor: 57.3340 g só: 3.5940 g kalcium: 181.1540 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 33.8780 g</p>

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

[Signature]
Intézményvezető



[Signature]
Dietaikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes Ó**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0530 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 23.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájas vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4950 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1367.8430 kJ; energia (kalória): 326.7040 kcal; zsír: 12.1660 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 46.0430 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 5.4890 mg; fehérje (össz): 7.6190 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm.-tojásmentes {1!} <p>energia (Joule): 3480.3380 kJ; energia (kalória): 831.2630 kcal; zsír: 29.0350 g; zsírsav: 8.7780 g; szénhidrát: 118.9430 g; cukor: 36.7190 g; só: 0.5820 g; kalcium: 79.7950 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 15.9690 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásmentes {1!} Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 3024.0290 kJ; energia (kalória): 722.2760 kcal; zsír: 26.1470 g; zsírsav: 13.8630 g; szénhidrát: 103.5480 g; cukor: 24.8420 g; só: 0.8160 g; kalcium: 242.9470 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 14.0450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves Tojásmentes {1!, 9!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2465.6150 kJ; energia (kalória): 588.9030 kcal; zsír: 21.2620 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 69.5090 g; cukor: 0.5360 g; só: 1.5000 g; kalcium: 74.7610 mg; fehérje (össz): 26.3070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves Tej-tojásmentes {1!} Borsos tokány Tarhonya GM Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 4145.0230 kJ; energia (kalória): 990.0220 kcal; zsír: 22.0320 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 146.8510 g; cukor: 39.2020 g; só: 1.3540 g; kalcium: 175.9440 mg; telített zsírsav: 0.2560 g; fehérje (össz): 22.6610 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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"> alma-körte püré vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 681.1600 kJ; energia (kalória): 162.6930 kcal; zsír: 0.9120 g; szénhidrát: 33.5680 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7800 g; fehérje (össz): 3.9400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 1.3960 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <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>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5758.1980 kJ energia (kalória): 1375.3210 kcal zsír: 50.5650 g zsírsav: 25.3110 g szénhidrát: 196.7630 g cukor: 60.9720 g só: 4.0710 g kalcium: 60.9040 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 33.5610 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.8970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6860 g só: 3.5950 g kalcium: 16.6790 mg fehérje (össz): 31.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 4811.1320 kJ energia (kalória): 1149.1190 kcal zsír: 36.9570 g zsírsav: 21.3480 g szénhidrát: 171.3990 g cukor: 49.0950 g só: 3.2110 g kalcium: 248.4360 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 214.2000 mg fehérje (össz): 26.6740 g</p>	<p>energia (Joule): 4849.5180 kJ energia (kalória): 1158.2890 kcal zsír: 43.7920 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 137.2600 g cukor: 24.7910 g só: 7.1780 g kalcium: 75.7500 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4880 g</p>	<p>energia (Joule): 6280.1330 kJ energia (kalória): 1499.9850 kcal zsír: 35.8220 g zsírsav: 19.1390 g szénhidrát: 230.1640 g cukor: 63.6050 g só: 3.5940 g kalcium: 181.5530 mg telített zsírsav: 0.2560 g fehérje (össz): 33.9230 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 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Li Balogh
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Szója-csirkehúsmentes Ó**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0530 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 28.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4350 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.9690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslif mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6550 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 35.8000 g; só: 0.5620 g; kalcium: 84.3850 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1!, 3!, 12!} Káposztás kocka {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.6500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 38.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves TM. {1!, 3!} Borsos tokány Tarhonya {1!, 3!} Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0880 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <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): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 712.0170 kJ; energia (kalória): 170.0630 kcal; zsír: 1.7220 g; szénhidrát: 33.3700 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7600 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0320 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os íz sárgabarack mini vizes zsemle {1!} <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>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 25.5610 g szénhidrát: 186.8470 g cukor: 81.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 65.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4566.9030 kJ energia (kalória): 1090.7870 kcal zsír: 41.6870 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3270 g cukor: 51.6890 g só: 3.6050 g kalcium: 16.7990 mg fehérje (össz): 31.1620 g</p>	<p>energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.5290 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0880 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g</p>	<p>energia (Joule): 6090.2360 kJ energia (kalória): 1454.6290 kcal zsír: 41.5200 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.7860 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 180.0530 mg fehérje (össz): 38.2890 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

Shakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes ó**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

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"> · turista felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0830 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.9080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 28.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · virsli · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · soproni felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka · Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>		
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> · Sertésraguleves {9!} · Kakaós kalács Tm. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6550 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 36.8000 g; só: 0.5620 g; kalcium: 84.3850 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Májgaluska leves {1!, 3!, 12!} · Káposztás kocka {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.8500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 86.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Köménys karaj szelet · Főtt burgonya · vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0850 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gombaleves TM. {1!, 3!} · Barsos tokány · Tarhonya {1!, 3!} · Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0880 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · zala felvágott · tv paprika · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} <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): 8.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · alma-körte püré · vizes zsemle {1!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5500 kcal; zsír: 1.6520 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"> · párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 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"> · mini margarin-10g-os · íz sárgabarack mini · vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 37.2700 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 26.5610 g szénhidrát: 136.8470 g cukor: 61.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 65.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4536.0460 kJ energia (kalória): 1083.4170 kcal zsír: 40.6970 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3250 g cukor: 51.6860 g só: 3.5950 g kalcium: 16.8790 mg fehérje (össz): 31.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.6290 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0680 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g</p>	<p>energia (Joule): 6090.2360 kJ energia (kalória): 1454.6290 kcal zsír: 41.5200 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.7860 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 180.0530 mg fehérje (össz): 38.2890 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	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: **Mogyró-dió-banánmentes**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

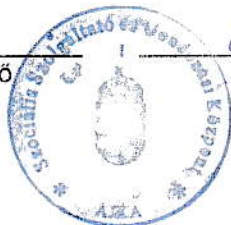
Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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">turista felvágottmini margarin-10g-osvizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1455.4430 kJ; energia (kalória): 347.6270 kcal; zsír: 13.9380 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 45.4730 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.9490 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none">olasz felvágottmini margarin-10g-osvizes zsemle {1!}lilahagymaCitromos tea normál <p>energia (Joule): 1370.0630 kJ; energia (kalória): 327.2350 kcal; zsír: 10.6080 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 47.9630 g; cukor: 26.7430 g; só: 2.0500 g; kalcium: 0.9890 mg; fehérje (össz): 8.1890 g</p>	<ul style="list-style-type: none">kenőmájásvizes zsemle {1!}tv paprikaCitromos tea normál <p>energia (Joule): 1282.3860 kJ; energia (kalória): 306.2930 kcal; zsír: 9.1580 g; zsírsav: 7.4950 g; szénhidrát: 46.0710 g; cukor: 24.2530 g; só: 1.6050 g; kalcium: 0.9690 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none">virslismini mustár {10!}vizes zsemle {1!}Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1617.8860 kJ; energia (kalória): 386.4260 kcal; zsír: 15.4480 g; szénhidrát: 46.4210 g; cukor: 24.2530 g; só: 4.2800 g; kalcium: 0.8690 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 12.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">soproni felvágottmini margarin-10g-osvizes zsemle {1!}uborkaCitromos tea normál <p>energia (Joule): 1362.9430 kJ; energia (kalória): 325.5340 kcal; zsír: 12.1580 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 45.8730 g; cukor: 24.4030 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.9890 mg; fehérje (össz): 7.5190 g</p>
Ébred	<ul style="list-style-type: none">Sertésraguleves {9!}Kakaós kalács Tm. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3573.5560 kJ; energia (kalória): 853.5280 kcal; zsír: 30.6650 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 119.0240 g; cukor: 36.8000 g; só: 0.5820 g; kalcium: 84.3650 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 17.7920 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!}Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2484.8230 kJ; energia (kalória): 593.4890 kcal; zsír: 29.0570 g; zsírsav: 22.2630 g; szénhidrát: 41.9940 g; cukor: 13.4430 g; só: 0.7650 g; kalcium: 15.6900 mg; fehérje (össz): 19.0300 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgaluska leves {1!, 3!, 12!}Káposztás kocka {1!, 3!} <p>energia (Joule): 2331.4140 kJ; energia (kalória): 556.8500 kcal; zsír: 14.9220 g; zsírsav: 11.4080 g; szénhidrát: 92.9520 g; cukor: 26.1720 g; só: 1.1340 g; kalcium: 245.4480 mg; koleszterin: 38.2000 mg; fehérje (össz): 16.4440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!}Köményes karaj szeletFőtt burgonyavegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2589.6460 kJ; energia (kalória): 618.5260 kcal; zsír: 21.2400 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 76.9570 g; cukor: 6.3220 g; só: 1.5140 g; kalcium: 65.0990 mg; fehérje (össz): 26.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gombaleves TM. {1!, 3!}Borsos tokányTarhonya {1!, 3!}Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3960.0260 kJ; energia (kalória): 945.8360 kcal; zsír: 27.7400 g; zsírsav: 11.0360 g; szénhidrát: 112.6430 g; cukor: 38.0880 g; só: 1.2400 g; kalcium: 175.9440 mg; fehérje (össz): 27.1270 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">zala felvágotttv paprikamini margarin-10g-osvizes zsemle {1!} <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">alma-körte pürémini margarin-10g-osvizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 712.0170 kJ; energia (kalória): 170.0630 kcal; zsír: 1.7220 g; szénhidrát: 33.5700 g; cukor: 11.5000 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">mini margarin-10g-osvizes zsemle {1!}uborka <p>energia (Joule): 504.7170 kJ; energia (kalória): 120.5600 kcal; zsír: 1.6520 g; szénhidrát: 21.7800 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 3.9430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">párizsi sertésmini margarin-10g-osvizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 766.0170 kJ; energia (kalória): 182.9600 kcal; zsír: 7.0820 g; szénhidrát: 21.3300 g; cukor: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 7.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none">mini margarin-10g-osíz sárgabarack minivizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 37.2700 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5851.4160 kJ energia (kalória): 1397.5860 kcal zsír: 52.1850 g zsírsav: 26.5610 g szénhidrát: 186.8470 g cukor: 61.0530 g só: 4.0710 g kalcium: 65.4940 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 35.3840 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4566.9030 kJ energia (kalória): 1090.7870 kcal zsír: 41.6870 g zsírsav: 30.4380 g szénhidrát: 123.3270 g cukor: 51.6860 g só: 3.6050 g kalcium: 16.7990 mg fehérje (össz): 31.1620 g</p>	<p>energia (Joule): 4118.5170 kJ energia (kalória): 983.6930 kcal zsír: 25.7320 g zsírsav: 18.8930 g szénhidrát: 160.8030 g cukor: 50.4250 g só: 3.5280 g kalcium: 250.9370 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 29.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4973.5490 kJ energia (kalória): 1187.9120 kcal zsír: 43.7700 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 144.7080 g cukor: 30.5750 g só: 7.1920 g kalcium: 66.0880 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 46.4790 g</p>	<p>energia (Joule): 6090.2360 kJ energia (kalória): 1454.6290 kcal zsír: 41.5200 g zsírsav: 15.3410 g szénhidrát: 195.7860 g cukor: 62.4910 g só: 3.4800 g kalcium: 180.0530 mg fehérje (össz): 38.2890 g</p>

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Hatalak 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

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Diabetikus Ó

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 823.1430 kJ; energia (kalória): 196.6040 kcal; zsír: 13.5220 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 10.8630 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.5590 g; kalcium: 0.8450 mg; fehérje (össz): 7.1490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 737.7630 kJ; energia (kalória): 176.2120 kcal; zsír: 10.4920 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 13.3530 g; cukor: 2.7670 g; só: 1.6600 g; kalcium: 0.8450 mg; fehérje (össz): 6.3690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 650.0860 kJ; energia (kalória): 155.2700 kcal; zsír: 8.7420 g; zsírsav: 7.4950 g; szénhidrát: 11.4610 g; cukor: 0.2770 g; só: 1.2150 g; kalcium: 0.7250 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 985.5860 kJ; energia (kalória): 235.4030 kcal; zsír: 15.0320 g; szénhidrát: 11.8110 g; cukor: 0.2770 g; só: 3.8900 g; kalcium: 0.7250 mg; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.1460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 730.6430 kJ; energia (kalória): 174.5110 kcal; zsír: 11.7420 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 11.2530 g; cukor: 0.4270 g; só: 1.0600 g; kalcium: 3.8450 mg; fehérje (össz): 5.6960 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves diab. ó {1!, 3!, 9!} Kakaós kalács diab. ó {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1132.7320 kJ; energia (kalória): 270.5480 kcal; zsír: 9.1030 g; zsírsav: 3.6150 g; szénhidrát: 29.7030 g; cukor: 17.2690 g; só: 0.2710 g; kalcium: 21.5640 mg; telített: zsírsav: 0.0240 g; fehérje (össz): 6.9500 g; tejkalcium: 14.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. ó {9!} Rakott karfiol diab. ó {12!} <p>energia (Joule): 1385.0420 kJ; energia (kalória): 330.8110 kcal; zsír: 13.1830 g; zsírsav: 9.8520 g; szénhidrát: 32.2170 g; cukor: 5.0280 g; só: 0.3150 g; kalcium: 7.8840 mg; fehérje (össz): 8.8570 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluskaleves diab. ó {1!, 3!} Káposztás kocka diab. P. {1!, 3!} <p>energia (Joule): 943.1640 kJ; energia (kalória): 225.2710 kcal; zsír: 7.6480 g; zsírsav: 5.7580 g; szénhidrát: 31.8780 g; cukor: 4.1110 g; só: 0.3320 g; kalcium: 39.4200 mg; koleszterin: 88.2000 mg; fehérje (össz): 8.6760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves diab. P {1!, 3!, 9!} Köményes karaj szelet diab. ó Főtt burgonya diab. ó <p>energia (Joule): 1008.9530 kJ; energia (kalória): 240.9840 kcal; zsír: 9.2930 g; zsírsav: 5.5340 g; szénhidrát: 27.1350 g; cukor: 0.0880 g; só: 0.4970 g; kalcium: 21.6390 mg; fehérje (össz): 11.1210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves diab. ó. {1!} Tavaszi sertéskocka diab. P {12!} Tarhonya diab. ó {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1583.7140 kJ; energia (kalória): 378.2640 kcal; zsír: 15.3810 g; zsírsav: 10.8710 g; szénhidrát: 30.7350 g; cukor: 0.9960 g; só: 0.3420 g; kalcium: 22.3200 mg; fehérje (össz): 13.1660 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 592.8370 kJ; energia (kalória): 141.5960 kcal; zsír: 7.1760 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 11.7160 g; só: 1.1500 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 260.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2060 g; szénhidrát: 10.6360 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka <p>energia (Joule): 275.1370 kJ; energia (kalória): 65.7160 kcal; zsír: 1.2360 g; szénhidrát: 11.1460 g; só: 0.4000 g; kalcium: 4.6200 mg; fehérje (össz): 2.1230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 536.4370 kJ; energia (kalória): 128.1250 kcal; zsír: 6.6660 g; szénhidrát: 10.6960 g; só: 1.0080 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 5.3930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 260.4370 kJ; energia (kalória): 62.2040 kcal; zsír: 1.2060 g; szénhidrát: 10.6360 g; só: 0.4000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 1.8230 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 2548.7120 kJ energia (kalória): 608.7480 kcal zsír: 29.8010 g zsírsav: 20.1460 g szénhidrát: 52.2820 g cukor: 17.5660 g só: 2.9800 g kalcium: 22.5590 mg telített zsírsav: 0.0240 g fehérje (össz): 20.9020 g tejkalcium: 14.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 2383.2420 kJ energia (kalória): 569.2270 kcal; zsír: 24.6610 g zsírsav: 18.0270 g szénhidrát: 56.2060 g cukor: 5.7950 g só: 2.3790 g kalcium: 8.8490 mg fehérje (össz): 17.0490 g</p>	<p>energia (Joule): 1668.3870 kJ energia (kalória): 446.2560 kcal zsír: 17.6260 g zsírsav: 13.2430 g szénhidrát: 54.4850 g cukor: 4.3880 g só: 1.9470 g kalcium: 44.7650 mg koleszterin: 155.4000 mg fehérje (össz): 17.6650 g</p>	<p>energia (Joule): 2530.9760 kJ energia (kalória): 604.5120 kcal zsír: 30.9910 g zsírsav: 5.5340 g szénhidrát: 49.6420 g cukor: 0.3650 g só: 5.3950 g kalcium: 22.4840 mg koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 27.6600 g</p>	<p>energia (Joule): 2574.7940 kJ energia (kalória): 614.9790 kcal zsír: 28.3290 g zsírsav: 15.1760 g szénhidrát: 52.6340 g cukor: 1.4230 g só: 1.8020 g kalcium: 26.2850 mg fehérje (össz): 20.6880 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 (belérv a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szeszámag 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

Élrelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes Ó**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1432.8390 kJ; energia (kalória): 342.2280 kcal; zsír: 13.3120 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 101.0240 g; cukor: 29.1820 g; só: 1.1990 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 7.0320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1347.4590 kJ; energia (kalória): 321.8360 kcal; zsír: 10.2820 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 103.5140 g; cukor: 31.6720 g; só: 1.3000 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.2520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájas Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1259.7820 kJ; energia (kalória): 300.8940 kcal; zsír: 8.5320 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 101.6220 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.8550 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.7490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1595.2820 kJ; energia (kalória): 381.0270 kcal; zsír: 14.8220 g; szénhidrát: 101.9720 g; cukor: 29.1820 g; só: 3.5300 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.0290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1340.3390 kJ; energia (kalória): 320.1350 kcal; zsír: 11.5320 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.4240 g; cukor: 29.3320 g; só: 0.7000 g; kalcium: 4.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.5820 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 2514.0760 kJ; energia (kalória): 600.4760 kcal; zsír: 29.7800 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 131.5520 g; cukor: 42.5240 g; só: 0.6060 g; kalcium: 84.3650 mg; telített zsírsav: 0.1630 g; fehérje (össz): 11.3120 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldség leves Gluténm. Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2473.5380 kJ; energia (kalória): 590.7940 kcal; zsír: 29.0010 g; zsírsav: 22.2340 g; szénhidrát: 44.9340 g; cukor: 12.3440 g; só: 1.1250 g; kalcium: 8.9640 mg; telített zsírsav: 0.0180 g; fehérje (össz): 18.5410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 2766.6270 kJ; energia (kalória): 660.7980 kcal; zsír: 23.3630 g; zsírsav: 11.4040 g; szénhidrát: 95.1320 g; cukor: 24.8600 g; só: 0.5790 g; kalcium: 245.4370 mg; telített zsírsav: 0.1300 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 13.3570 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2428.4750 kJ; energia (kalória): 580.0320 kcal; zsír: 21.1360 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 72.9900 g; cukor: 0.8600 g; só: 1.4110 g; kalcium: 67.5610 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; fehérje (össz): 25.6020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves Gluténm. Borsos tokány Tarhonya GM Házi káposzta saláta <p>energia (Joule): 3951.8150 kJ; energia (kalória): 943.8760 kcal; zsír: 21.9060 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 140.6960 g; cukor: 39.3680 g; só: 1.3510 g; kalcium: 181.3440 mg; telített zsírsav: 0.2430 g; fehérje (össz): 22.3570 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 799.8130 kJ; energia (kalória): 191.0320 kcal; zsír: 6.9680 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 77.9010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.8860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 658.5580 kJ; energia (kalória): 157.2940 kcal; zsír: 0.3090 g; szénhidrát: 88.9190 g; cukor: 16.4290 g; só: 0.0300 g; kalcium: 0.6720 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 482.1130 kJ; energia (kalória): 115.1610 kcal; zsír: 1.0260 g; szénhidrát: 77.3310 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 5.2920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 743.4130 kJ; energia (kalória): 177.5610 kcal; zsír: 6.4560 g; szénhidrát: 76.8810 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.6480 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.2760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Íz sárgabarack mini Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 744.6630 kJ; energia (kalória): 177.8600 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 92.8210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7060 g</p>		
Életrai értékek összesítő	<p>energia (Joule): 4746.7280 kJ energia (kalória): 1133.7360 kcal zsír: 50.0580 g zsírsav: 28.5610 g szénhidrát: 310.4770 g cukor: 78.6350 g só: 2.5950 g kalcium: 86.8330 mg telített zsírsav: 0.2370 g fehérje (össz): 25.0300 g tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4479.5530 kJ energia (kalória): 1069.9240 kcal zsír: 39.5860 g zsírsav: 30.4090 g szénhidrát: 237.2670 g cukor: 60.4450 g só: 2.4550 g kalcium: 11.2970 mg telített zsírsav: 0.0920 g fehérje (össz): 26.7980 g</p>	<p>energia (Joule): 4508.5220 kJ energia (kalória): 1076.8430 kcal zsír: 32.9210 g zsírsav: 18.8890 g szénhidrát: 274.0850 g cukor: 58.9710 g só: 1.4740 g kalcium: 252.2700 mg telített zsírsav: 0.2540 g koleszterin: 214.2000 mg fehérje (össz): 22.1120 g</p>	<p>energia (Joule): 4767.1700 kJ energia (kalória): 1138.6200 kcal zsír: 42.4140 g zsírsav: 11.0890 g szénhidrát: 251.8430 g cukor: 34.9910 g só: 5.5890 g kalcium: 69.8940 mg telített zsírsav: 0.0890 g koleszterin: 50.4000 mg fehérje (össz): 41.9070 g</p>	<p>energia (Joule): 6036.8170 kJ energia (kalória): 1441.8710 kcal zsír: 34.4340 g zsírsav: 19.1390 g szénhidrát: 334.9410 g cukor: 73.6290 g só: 2.0910 g kalcium: 186.7970 mg telített zsírsav: 0.3170 g fehérje (össz): 29.6450 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	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				

Lehel Zsuzsanna
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**

07. hét (2025-02-10 - 2025-02-16)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

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"> turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1432.8390 kJ; energia (kalória): 342.2280 kcal; zsír: 13.3120 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 101.0240 g; cukor: 29.1820 g; só: 1.1990 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 7.0320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1347.4590 kJ; energia (kalória): 321.8360 kcal; zsír: 10.2820 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 103.5140 g; cukor: 31.6720 g; só: 1.3000 g; kalcium: 1.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.2520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájas Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1259.7820 kJ; energia (kalória): 300.8940 kcal; zsír: 8.5320 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 101.6220 g; cukor: 29.1820 g; só: 0.8550 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.7490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustáf {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1595.2820 kJ; energia (kalória): 381.0270 kcal; zsír: 14.8220 g; szénhidrát: 101.9720 g; cukor: 29.1820 g; só: 3.5300 g; kalcium: 1.5410 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 11.0290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1340.3390 kJ; energia (kalória): 320.1350 kcal; zsír: 11.5320 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 101.4240 g; cukor: 29.3320 g; só: 0.7000 g; kalcium: 4.6610 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.5820 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!} <p>energia (Joule): 2514.0760 kJ; energia (kalória): 600.4760 kcal; zsír: 29.7800 g; zsírsav: 10.0280 g; szénhidrát: 131.5520 g; cukor: 42.5240 g; só: 0.6060 g; kalcium: 84.3650 mg; telített zsírsav: 0.1630 g; fehérje (össz): 11.3120 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségjeles Gluténm. Rakott karfiol Tm. {12!} <p>energia (Joule): 2473.5380 kJ; energia (kalória): 590.7940 kcal; zsír: 29.0010 g; zsírsav: 22.2340 g; szénhidrát: 44.9340 g; cukor: 12.3440 g; só: 1.1250 g; kalcium: 8.9640 mg; telített zsírsav: 0.0180 g; fehérje (össz): 18.5410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Káposztás kocka GM <p>energia (Joule): 2766.6270 kJ; energia (kalória): 660.7960 kcal; zsír: 23.3630 g; zsírsav: 11.4040 g; szénhidrát: 95.1320 g; cukor: 24.8600 g; só: 0.5790 g; kalcium: 245.4370 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 13.3570 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {9!} Köményes karaj szelet Főtt burgonya vegyes vágott savanyúság <p>energia (Joule): 2428.4750 kJ; energia (kalória): 580.0320 kcal; zsír: 21.1360 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 72.9900 g; cukor: 0.8800 g; só: 1.4110 g; kalcium: 67.5610 mg; telített zsírsav: 0.0150 g; fehérje (össz): 25.6020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombaleves Gluténm. Borsos tokány Tarhonya GM Házi káposzta salátá <p>energia (Joule): 3951.8150 kJ; energia (kalória): 943.8760 kcal; zsír: 21.9060 g; zsírsav: 14.8340 g; szénhidrát: 140.6960 g; cukor: 39.3680 g; só: 1.3510 g; kalcium: 181.3440 mg; telített zsírsav: 0.2430 g; fehérje (össz): 22.3570 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 799.8130 kJ; energia (kalória): 191.0320 kcal; zsír: 8.9860 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 77.9010 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 6.6860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 658.5560 kJ; energia (kalória): 157.2940 kcal; zsír: 0.3060 g; szénhidrát: 88.5190 g; cukor: 16.4290 g; só: 0.0300 g; kalcium: 0.6720 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka <p>energia (Joule): 482.1130 kJ; energia (kalória): 115.1510 kcal; zsír: 1.0260 g; szénhidrát: 77.3310 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 5.2920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 2.0060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 743.4130 kJ; energia (kalória): 177.5610 kcal; zsír: 6.4560 g; szénhidrát: 76.8810 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.6480 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 5.2760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Íz sárgabarack mini Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 744.6630 kJ; energia (kalória): 177.8600 kcal; zsír: 0.9960 g; szénhidrát: 82.8210 g; cukor: 4.9290 g; só: 0.0400 g; kalcium: 0.7920 mg; telített zsírsav: 0.0370 g; fehérje (össz): 1.7060 g</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4746.7280 kJ; energia (kalória): 1133.7360 kcal; zsír: 50.0580 g; zsírsav: 26.5610 g; szénhidrát: 310.4770 g; cukor: 76.6350 g; só: 2.5950 g; kalcium: 66.8380 mg; telített zsírsav: 0.2370 g; fehérje (össz): 25.0300 g; tejkalcium: 72.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4479.5530 kJ; energia (kalória): 1069.9240 kcal; zsír: 39.5390 g; zsírsav: 20.4090 g; szénhidrát: 237.3670 g; cukor: 80.4450 g; só: 2.4550 g; kalcium: 11.2970 mg; telített zsírsav: 0.0920 g; fehérje (össz): 26.7960 g</p>	<p>energia (Joule): 4508.5220 kJ; energia (kalória): 1076.8430 kcal; zsír: 32.9210 g; zsírsav: 18.8890 g; szénhidrát: 274.0850 g; cukor: 58.9710 g; só: 1.4740 g; kalcium: 252.2700 mg; telített zsírsav: 0.2540 g; koleszterin: 214.2000 mg; fehérje (össz): 22.1120 g</p>	<p>energia (Joule): 4767.1700 kJ; energia (kalória): 1138.6200 kcal; zsír: 42.4140 g; zsírsav: 11.0890 g; szénhidrát: 251.8430 g; cukor: 34.9910 g; só: 5.5890 g; kalcium: 69.8940 mg; telített zsírsav: 0.0890 g; koleszterin: 50.4000 mg; fehérje (össz): 41.9070 g</p>	<p>energia (Joule): 6036.8170 kJ; energia (kalória): 1441.8710 kcal; zsír: 34.4340 g; zsírsav: 19.1390 g; szénhidrát: 334.9410 g; cukor: 73.6290 g; só: 2.0910 g; kalcium: 186.7970 mg; telített zsírsav: 0.3170 g; fehérje (össz): 29.6450 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 (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				

kihelyezve
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmészvezető