



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tojás-rozsliszt-mustár-fokhagyma

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Középiskolás (15-18 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.		
Ebéd	<p>· Hasé leves Tm {11, 12} · Kakaós kalács · Tm-tojásmentes {1}</p> <p>Hasé leves Tm {11, 12} energia (Joule): 1210,906 kJ, energia (kalória): 293,117 kcal, zsír: 8,405 g, zsírsav: 4,203 g, szénhidrát: 31,402 g, cukor: 0,828 g, só: 0,289 g, kalcium: 9,650 mg, fehérje (össz): 12,265 g</p> <p>Kakaós kalács Tm-tojásmentes {1} energia (Joule): 427,810 kJ, energia (kalória): 102,076 kcal, zsír: 27,734 g, zsírsav: 0,860 g, szénhidrát: 114,328 g, cukor: 25,154 g, só: 0,250 g, kalcium: 110,882 mg, telített zsírsav: 0,190 g, fehérje (össz): 14,072 g, tejkalcium: 114,000 mg</p>	<p>· Daragaluska leves tej-tojás m. {11, 91, 121} · Paradicsomos káposzta {11} · Sült hús · vizes zsemle {1}</p> <p>Daragaluska leves tej-tojás m. {11, 91, 121} energia (Joule): 100,487 kJ, energia (kalória): 24,164 kcal, zsír: 1,425 g, zsírsav: 10,330 g, szénhidrát: 16,469 g, cukor: 0,590 g, só: 0,229 g, kalcium: 8,749 mg, fehérje (össz): 2,375 g</p> <p>Paradicsomos káposzta {11} energia (Joule): 1467,028 kJ, energia (kalória): 350,381 kcal, zsír: 10,767 g, zsírsav: 6,130 g, szénhidrát: 62,665 g, cukor: 0,671 g, só: 0,277 g, kalcium: 473,767 mg, fehérje (össz): 7,358 g</p> <p>Sült hús energia (Joule): 552,351 kJ, energia (kalória): 132,926 kcal, zsír: 12,800 g, zsírsav: 2,630 g, szénhidrát: 18,954 g, só: 0,724 g, kalcium: 20,916 mg, fehérje (össz): 25,951 g</p> <p>Vizes zsemle {1} energia (Joule): 426,160 kJ, energia (kalória): 102,026 kcal, zsír: 1,432 g, zsírsav: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 1,640 g</p>	<p>· Brokkolikrémleves TM. {1!} · Vagdalt Tojásmentes {1!} · Petrezselymes burgonya · ecetes cékla</p> <p>Brokkolikrémleves TM. {1!} energia (Joule): 1093,587 kJ, energia (kalória): 264,104 kcal, zsír: 12,104 g, zsírsav: 6,305 g, szénhidrát: 26,858 g, cukor: 3,281 g, só: 0,745 g, kalcium: 170,465 mg, fehérje (össz): 8,127 g</p> <p>Vagdalt Tojásmentes {1!} energia (Joule): 1506,029 kJ, energia (kalória): 363,002 kcal, zsír: 30,171 g, zsírsav: 21,475 g, szénhidrát: 22,281 g, cukor: 1,209 g, só: 1,054 g, kalcium: 16,810 mg, fehérje (össz): 15,682 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1406,103 kJ, energia (kalória): 337,484 kcal, zsír: 0,771 g, zsírsav: 0,304 g, szénhidrát: 78,279 g, só: 0,187 g, kalcium: 62,559 mg, fehérje (össz): 6,629 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>· Májga uszka leves Tojás m. {1!} · Gránátos kocka tojás m. · csemegeuborka</p> <p>Májga uszka Leves Tojás m. {1!} energia (Joule): 777,805 kJ, energia (kalória): 186,794 kcal, zsír: 6,489 g, zsírsav: 4,306 g, szénhidrát: 19,888 g, cukor: 1,340 g, só: 0,690 g, kalcium: 4,855 mg, tejkalcium: 232,750 mg, fehérje (össz): 12,902 g</p> <p>Gránátos kocka tojás m. energia (Joule): 2353,268 kJ, energia (kalória): 561,462 kcal, zsír: 10,803 g, zsírsav: 8,819 g, szénhidrát: 128,732 g, cukor: 0,695 g, só: 0,137 g, kalcium: 34,200 mg, telített zsírsav: 0,190 g, fehérje (össz): 12,296 g, tejkalcium: 34,200 mg</p> <p>Csemegeuborka energia (Joule): 17,700 kJ, energia (kalória): 4,228 kcal, zsír: 0,030 g, szénhidrát: 0,740 g, fehérje (össz): 0,160 g</p>	<p>· Karfiolleves Tojásmentes {12 } · Tavaszi sertés kocka · Galuska Tojás m. {1!}</p> <p>Karfiolleves Tojásmentes {12} energia (Joule): 555,703 kJ, energia (kalória): 133,044 kcal, zsír: 5,234 g, zsírsav: 4,511 g, szénhidrát: 7,824 g, cukor: 5,714 g, só: 0,277 g, kalcium: 4,855 mg, fehérje (össz): 3,036 g</p> <p>Tavaszi sertés kocka energia (Joule): 902,509 kJ, energia (kalória): 215,561 kcal, zsír: 10,523 g, zsírsav: 4,535 g, szénhidrát: 3,803 g, cukor: 2,813 g, só: 0,662 g, kalcium: 16,152 mg, fehérje (össz): 20,557 g</p> <p>Galuska Tojás m. {1!} energia (Joule): 2502,380 kJ, energia (kalória): 601,175 kcal, zsír: 15,641 g, zsírsav: 12,855 g, szénhidrát: 101,175 g, só: 1,407 g, fehérje (össz): 15,641 g</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5885,7730 kJ energia (kalória): 1405,7930 kcal zsír: 36,8690 g zsírsav: 5,3110 g szénhidrát: 206,1050 g cukor: 57,8780 g só: 0,5530 g kalcium: 125,5820 mg telített zsírsav: 0,1900 g fehérje (össz): 27,0370 g tejkalcium: 114,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4139,0910 kJ energia (kalória): 988,6055 kcal zsír: 36,1440 g zsírsav: 22,0970 g szénhidrát: 121,0360 g cukor: 54,2610 g só: 2,0090 g kalcium: 502,3170 mg fehérje (össz): 39,3720 g</p>	<p>energia (Joule): 4418,8760 kJ energia (kalória): 1055,4300 kcal zsír: 43,0460 g zsírsav: 30,3740 g szénhidrát: 125,3990 g cukor: 4,4900 g só: 1,9900 g kalcium: 248,8580 mg fehérje (össz): 37,3140 g</p>	<p>energia (Joule): 3648,8630 kJ energia (kalória): 871,5176 kcal zsír: 17,4060 g zsírsav: 13,1840 g szénhidrát: 149,4100 g cukor: 2,3340 g só: 0,7970 g kalcium: 38,6550 mg telített zsírsav: 0,1900 g koleszterin: 232,7500 mg fehérje (össz): 24,4800 g</p>	<p>energia (Joule): 3875,7180 kJ energia (kalória): 925,7000 kcal zsír: 33,4010 g zsírsav: 21,7340 g szénhidrát: 112,8020 g cukor: 7,7270 g só: 2,6360 g kalcium: 20,8070 mg fehérje (össz): 34,1380 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	Ceillagfűrt 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: Diabetikus K

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Középiskolás (15-18 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} uborka Citromos tea Diab. 		
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Hasas leves diab. P {11, 12} Párólt hús diab. ó Tökfőzelék diab. ó {11, 12} 	<ul style="list-style-type: none"> Daragaluska leves diab. P {11, 31, 91, 12} Paradicsomos káposzta Diab. P {1} Sült hús diab. P vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémléves diab P {1} Vagdalt diab ó {11, 31} Petrezselymes burgonya diab. P 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab. P {11, 31, 12} Gránátos kocka diab P {11, 31} 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiollevés diab. P {11, 31, 12} Sertés pörkölt diab P Galuska diab. P {11, 31} 		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6597.5148 kJ energia (kalória): 1575.7868 kcal zsír: 72.7750 g zsírsav: 27.5090 g szénhidrát: 118.8840 g cukor: 1.7100 g só: 3.8330 g kalcium: 21.0080 mg fehérje (össz): 48.3830 g</p>	<p>energia (Joule): 5982.9178 kJ energia (kalória): 1428.9944 kcal zsír: 67.2470 g zsírsav: 46.3170 g szénhidrát: 145.5100 g cukor: 21.5590 g só: 7.1525 g kalcium: 257.9410 mg fehérje (össz): 53.9030 g</p>	<p>energia (Joule): 6246.8468 kJ energia (kalória): 1492.0339 kcal zsír: 66.2240 g zsírsav: 28.1170 g szénhidrát: 135.4960 g cukor: 3.5480 g só: 6.5250 g kalcium: 146.2610 mg fehérje (össz): 58.3650 g</p>	<p>energia (Joule): 4742.0878 kJ energia (kalória): 1132.6298 kcal zsír: 49.1690 g zsírsav: 20.0150 g szénhidrát: 138.5860 g cukor: 2.1530 g só: 5.1500 g kalcium: 14.4210 mg koleszterin: 46.5500 mg fehérje (össz): 32.5980 g</p>	<p>energia (Joule): 6909.4424 kJ energia (kalória): 1650.2928 kcal zsír: 88.1010 g zsírsav: 70.6700 g szénhidrát: 118.1280 g cukor: 8.1930 g só: 7.1850 g kalcium: 24.1580 mg koleszterin: 134.4000 mg fehérje (össz): 54.8380 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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes K**


12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)


Étltap


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


Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<p>farmer felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>turista felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>rizstej</p>	<p>soproni felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>kenőmájás</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>uborka</p> <p>rizstej</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves Gluténm. (9l)</p> <p>Kakaós kalács Tm.-gluténm. (3l)</p>	<p>Daragaluska leves Gluténm. (3l, 9l, 12l)</p> <p>Paradicsomos káposzta GM</p> <p>Sült hús</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p>	<p>Brokkolikrémléves Gluténm.TM.</p> <p>Vagdalt GM (3l)</p> <p>Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p>	<p>Májgaluska leves Gluténm. (3l)</p> <p>csemegeuborka</p> <p>Gránátos Cokka Gluténm.</p>	<p>Karfiolleves Gluténm. (12l)</p> <p>Sertés pörkölt</p> <p>Galuska Gluténm. (3l)</p> <p>csemegeuborka</p>
Uzsonna	<p>vegyes virágméz mini</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>uborka</p>	<p>diákcseszege szalámi</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p>
Élelteni értékek összesítő	<p>energia (Joule): 7743.8794 kJ</p> <p>energia (kalória): 1849.5942 kcal</p> <p>zsír: 59.8930 g</p> <p>zsírsav: 11.5950 g</p> <p>szénhidrát: 524.6890 g</p> <p>cukor: 141.7440 g</p> <p>só: 1.1130 g</p> <p>kalcium: 152.2410 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4140 g</p> <p>fehérje (össz): 32.9600 g</p> <p>tejkalcium: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6770.0954 kJ</p> <p>energia (kalória): 1617.0100 kcal</p> <p>zsír: 60.5740 g</p> <p>zsírsav: 42.5800 g</p> <p>szénhidrát: 485.4120 g</p> <p>cukor: 112.5250 g</p> <p>só: 2.5548 g</p> <p>kalcium: 436.8630 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1880 g</p> <p>fehérje (össz): 46.7640 g</p>	<p>energia (Joule): 7205.1894 kJ</p> <p>energia (kalória): 1720.9295 kcal</p> <p>zsír: 68.5560 g</p> <p>zsírsav: 39.2440 g</p> <p>szénhidrát: 339.4100 g</p> <p>cukor: 30.8930 g</p> <p>só: 2.9760 g</p> <p>kalcium: 486.0290 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.5240 g</p> <p>fehérje (össz): 48.1130 g</p> <p>tejkalcium: 2+0.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 7302.1754 kJ</p> <p>energia (kalória): 1744.0962 kcal</p> <p>zsír: 49.9220 g</p> <p>zsírsav: 17.8750 g</p> <p>szénhidrát: 448.4160 g</p> <p>cukor: 57.2950 g</p> <p>só: 1.8770 g</p> <p>kalcium: 40.9270 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4030 g</p> <p>koleszterin: 232.7500 mg</p> <p>fehérje (össz): 34.8440 g</p>	<p>energia (Joule): 5263.3907 kJ</p> <p>energia (kalória): 1257.1386 kcal</p> <p>zsír: 47.2830 g</p> <p>zsírsav: 27.8190 g</p> <p>szénhidrát: 417.8870 g</p> <p>cukor: 39.4090 g</p> <p>só: 4.1640 g</p> <p>kalcium: 267.5290 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.6170 g</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 41.9690 g</p> <p>tejkalcium: 240.0000 mg</p>


- 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 2 Rákérlel és azokból készült termékek
- 3 Tojás és abból készült termékek
- 4 Halak és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 6 Szójabab és abból készült termékek
- 7 Tej és abból készült termékek (belátva a laktóz is)
- 8 Diófélék és azokból készült termékek


9  Zeller és abból készült termékek

10  Mustár és abból készült termékek

11  Szezámag és abból készült termékek

12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Likely: Melián

Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]

Shakács

[Signature]

Élelmezésvezető