

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes A

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étltap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	parizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál <small>parizsi sertés energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65.622 kcal, zsír: 5.490 g, zsírsav: 0,980 g, szénhidrát: 0,450 g, cukor: 0,450 g, só: 0,026 g, kalcium: 25.500 mg, fehérje (össz): 10,125 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 485.150 kJ, energia (kalória): 116.285 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	Főtt tojás {3} mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej <small>Főtt tojás {3} energia (Joule): 517.815 kJ, energia (kalória): 123.891 kcal, zsír: 9,000 g, zsírsav: 8,946 g, szénhidrát: 0,450 g, cukor: 0,450 g, só: 0,026 g, kalcium: 25.500 mg, fehérje (össz): 10,125 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 485.150 kJ, energia (kalória): 116.285 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál <small>zala felvágott energia (Joule): 331.200 kJ, energia (kalória): 79.374 kcal, zsír: 5,670 g, zsírsav: 5,670 g, szénhidrát: 0,190 g, cukor: 0,190 g, fehérje (össz): 4,680 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,030 g, zsírsav: 0,015 g, szénhidrát: 4,500 mg, fehérje (össz): 0,300 g Citromos tea normál energia (Joule): 485.150 kJ, energia (kalória): 116.285 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej <small>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.054 kcal, zsír: 10,500 g, zsírsav: 4,325 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, só: 0,090 g, kalcium: 3,800 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 485.150 kJ, energia (kalória): 116.285 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	farmi felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál <small>farmi felvágott energia (Joule): 405.250 kJ, energia (kalória): 97.177 kcal, zsír: 13,000 g, zsírsav: 6,150 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, só: 0,090 g, kalcium: 3,800 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 485.150 kJ, energia (kalória): 116.285 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>
Ebéd	Sertésraguleves {9} Káposztás kocka {1, 3} alma <small>Sertésraguleves {9} energia (Joule): 738.727 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 14.253 g, zsírsav: 10.150 g, szénhidrát: 2.981 g, cukor: 1.725 g, só: 0.024 g, kalcium: 4.250 mg, fehérje (össz): 8.380 g Káposztás kocka {1, 3} energia (Joule): 2240.313 kJ, energia (kalória): 536.204 kcal, zsír: 9.847 g, zsírsav: 7.021 g, szénhidrát: 103.453 g, cukor: 30.309 g, só: 0.829 g, kalcium: 300.023 mg, fehérje (össz): 13.746 g alma energia (Joule): 216.100 kJ, energia (kalória): 52.060 kcal, zsír: 0.800 g, zsírsav: 10.500 g, szénhidrát: 10.500 g, cukor: 10.500 g, fehérje (össz): 0.900 g</small>	Álföldi húsleves {11, 31, 91} Zöldborsó főzelék TM. {11} Sült hús vizes zsemle {1} <small>Álföldi húsleves {11, 31, 91} energia (Joule): 321.085 kJ, energia (kalória): 78.851 kcal, zsír: 0.444 g, zsírsav: 0.044 g, szénhidrát: 16.214 g, cukor: 2.705 g, só: 0.476 g, kalcium: 0.778 mg, fehérje (össz): 2.779 g Zöldborsó főzelék TM. {11} energia (Joule): 1304.478 kJ, energia (kalória): 311.570 kcal, zsír: 5.254 g, zsírsav: 4.752 g, szénhidrát: 44.248 g, cukor: 3.705 g, só: 0.294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11.285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg Sült hús energia (Joule): 759.820 kJ, energia (kalória): 180.715 kcal, zsír: 10.177 g, zsírsav: 7.556 g, szénhidrát: 0.502 g, só: 0.571 g, kalcium: 16.676 mg, fehérje (össz): 20.216 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	Zelleres burgonyaleves TM {1} Pulyka ragu penne tészta {1, 3} vegyes vágott savanyúság <small>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 628.719 kJ, energia (kalória): 249.718 kcal, zsír: 1.261 g, zsírsav: 0.961 g, szénhidrát: 37.683 g, cukor: 1.307 g, só: 0.231 g, kalcium: 18.000 mg, fehérje (össz): 4.704 g Pulyka ragu energia (Joule): 1117.431 kJ, energia (kalória): 266.804 kcal, zsír: 21.247 g, zsírsav: 15.585 g, szénhidrát: 3.037 g, cukor: 1.549 g, só: 0.509 g, kalcium: 50.675 mg, fehérje (össz): 14.798 g penne tészta {1, 3} energia (Joule): 1774.163 kJ, energia (kalória): 423.869 kcal, zsír: 6.930 g, zsírsav: 6.752 g, szénhidrát: 78.000 g, só: 0.568 g, kalcium: 12.675 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 16.400 kJ, energia (kalória): 4.905 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.160 g, fehérje (össz): 0.160 g</small>	Húsgombóc leves {11, 31, 91, 12} Nudli {1} <small>Húsgombóc leves {11, 31, 91, 12} energia (Joule): 827.142 kJ, energia (kalória): 198.791 kcal, zsír: 7.837 g, zsírsav: 4.122 g, szénhidrát: 8.809 g, cukor: 1.934 g, só: 0.543 g, kalcium: 14.475 mg, fehérje (össz): 10.207 g Nudli {1} energia (Joule): 4114.538 kJ, energia (kalória): 982.740 kcal, zsír: 34.845 g, zsírsav: 1.301 g, szénhidrát: 164.867 g, cukor: 11.239 g, só: 0.544 g, kalcium: 0.088 mg, fehérje (össz): 23.262 g</small>	Gombaleves gy. {11, 12} Rántott halfilé {11, 31, 41} Főtt burgonya <small>Gombaleves gy. {11, 12} energia (Joule): 551.183 kJ, energia (kalória): 131.291 kcal, zsír: 7.759 g, zsírsav: 6.913 g, szénhidrát: 12.233 g, cukor: 1.984 g, só: 0.070 g, kalcium: 27.000 mg, fehérje (össz): 4.542 g Rántott halfilé {11, 31, 41} energia (Joule): 5378.915 kJ, energia (kalória): 1300.506 kcal, zsír: 112.216 g, zsírsav: 97.150 g, szénhidrát: 45.803 g, cukor: 0.090 g, só: 1.884 g, kalcium: 5.100 mg, fehérje (össz): 60.703 g Főtt burgonya energia (Joule): 1322.063 kJ, energia (kalória): 315.913 kcal, zsír: 0.875 g, zsírsav: 0.276 g, szénhidrát: 87.500 g, só: 0.737 g, kalcium: 40.200 mg, fehérje (össz): 5.436 g</small>
Uzsonna	kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <small>kenőmájás energia (Joule): 595.700 kJ, energia (kalória): 141.911 kcal, zsír: 8.310 g, zsírsav: 7.490 g, szénhidrát: 0.580 g, só: 0.625 g, kalcium: 67.200 mg, fehérje (össz): 4.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg tv paprika energia (Joule): 343.000 kJ, energia (kalória): 81.865 kcal, szénhidrát: 20.610 g, cukor: 20.750 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.073 g</small>	vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <small>vegyes virágméz energia (Joule): 343.000 kJ, energia (kalória): 81.865 kcal, szénhidrát: 20.610 g, cukor: 20.750 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.073 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <small>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.016 kcal, szénhidrát: 0.900 g, fehérje (össz): 0.300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>	diákcsomaga szalonnai mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <small>diákcsomaga szalonnai energia (Joule): 641.800 kJ, energia (kalória): 154.600 kcal, zsír: 11.500 g, zsírsav: 6.500 g, szénhidrát: 0.500 g, cukor: 0.500 g, kalcium: 0.500 mg, fehérje (össz): 0.500 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, zsírsav: 0,159 g, szénhidrát: 0,120 mg, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú cukor: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 454.150 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,162 g, szénhidrát: 16,214 g, cukor: 3,705 g, só: 0,294 g, kalcium: 89.513 mg, fehérje (össz): 11,285 g, tejsavú cukor: 90,000 mg</small>

Élelteni értékek összesítve	1	2	3	4
energia (Joule): 5367.2804 kJ energia (kalória): 1281.9532 kcal zsír: 41.8340 g zsírsav: 24.7850 g szénhidrát: 189.6450 g cukor: 73.8510 g só: 4.4625 g kalcium: 309.5990 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 38.4880 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4670.4524 kJ energia (kalória): 1163.2884 kcal zsír: 35.5310 g zsírsav: 15.8300 g szénhidrát: 150.5200 g cukor: 16.9850 g só: 3.8900 g kalcium: 386.6030 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 56.1380 g tejkalcium: 330.2400 mg	energia (Joule): 6096.5804 kJ energia (kalória): 1456.1457 kcal zsír: 48.1020 g zsírsav: 32.9780 g szénhidrát: 212.7710 g cukor: 53.4630 g só: 3.7360 g kalcium: 33.8260 mg koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 44.7720 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6705.3114 kJ energia (kalória): 1601.5368 kcal zsír: 48.2260 g zsírsav: 9.7890 g szénhidrát: 241.8620 g cukor: 23.0230 g só: 3.3970 g kalcium: 254.7830 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 44.9950 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 10136.3044 kJ energia (kalória): 2421.0147 kcal zsír: 148.8440 g zsírsav: 104.2380 g szénhidrát: 198.5170 g cukor: 32.2710 g só: 4.0710 g kalcium: 73.9260 mg fehérje (össz): 73.4050 g tejkalcium: 0.2400 mg

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója mentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Érkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>· gyöngyi sertés</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· Citromos tea normál</p> <p><i>gyöngyi sertés energia (kJ/kcal): 270,000 kJ / 65,000 kcal, zsír: 5,400 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g Citromos tea normál energia (kJ/kcal): 913,407 kJ / 218,800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejlaktó: 1,008 mg, tejlaktó: 0,000 g</i></p>	<p>· Főtt tojás {3}</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· rizstej</p> <p><i>Főtt tojás {3} energia (kJ/kcal): 617,819 kJ / 148,200 kcal, zsír: 9,000 g, szénhidrát: 0,040 g, só: 0,450 g, cukor: 0,450 g, szénhidrát: 23,500 mg, fehérje (össz): 10,125 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g Citromos tea normál energia (kJ/kcal): 913,407 kJ / 218,800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejlaktó: 1,008 mg, tejlaktó: 0,000 g</i></p>	<p>· zala felvágott</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· uborka</p> <p>· Citromos tea normál</p> <p><i>zala felvágott energia (kJ/kcal): 307,200 kJ / 73,574 kcal, zsír: 6,870 g, szénhidrát: 5,870 g, cukor: 0,180 g, só: 0,750 g, kalcium: 4,860 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g Citromos tea normál energia (kJ/kcal): 913,407 kJ / 218,800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejlaktó: 1,008 mg, tejlaktó: 0,000 g</i></p>	<p>· soproni felvágott</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· rizstej</p> <p><i>soproni felvágott energia (kJ/kcal): 492,400 kJ / 118,044 kcal, zsír: 10,500 g, szénhidrát: 4,380 g, cukor: 0,190 g, só: 0,960 g, kalcium: 0,840 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g Citromos tea normál energia (kJ/kcal): 913,407 kJ / 218,800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejlaktó: 1,008 mg, tejlaktó: 0,000 g</i></p>	<p>· soproni felvágott</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· Citromos tea normál</p> <p><i>soproni felvágott energia (kJ/kcal): 492,400 kJ / 118,044 kcal, zsír: 10,500 g, szénhidrát: 4,380 g, cukor: 0,190 g, só: 0,960 g, kalcium: 0,840 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g Citromos tea normál energia (kJ/kcal): 913,407 kJ / 218,800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejlaktó: 1,008 mg, tejlaktó: 0,000 g</i></p>
Ebéd	<p>· Sertésraguleves {9}</p> <p>· Káposztás kocka {1, 3}</p> <p>· alma</p> <p><i>Sertésraguleves {9} energia (kJ/kcal): 728,777 kJ / 174,442 kcal, zsír: 14,353 g, szénhidrát: 15,198 g, cukor: 3,861 g, só: 0,534 g, kalcium: 8,250 mg, tejlaktó: 0,360 g Káposztás kocka {1, 3} energia (kJ/kcal): 245,213 kJ / 58,784 kcal, zsír: 0,847 g, szénhidrát: 7,101 g, cukor: 1,034 g, só: 0,878 g, kalcium: 300,023 mg, tejlaktó: 13,784 g alma energia (kJ/kcal): 215,100 kJ / 51,500 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 10,500 g, cukor: 10,500 g, tejlaktó: 0,000 g</i></p>	<p>· Alföldi húsvéles {1, 3, 9}</p> <p>· Zöldborsó főzelék TM. {1}</p> <p>· Sült hús</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p><i>Alföldi húsvéles {1, 3, 9} energia (kJ/kcal): 721,084 kJ / 172,800 kcal, zsír: 9,444 g, szénhidrát: 0,044 g, cukor: 16,214 g, só: 0,476 g, kalcium: 4,750 mg, tejlaktó: 3,779 g Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (kJ/kcal): 1504,475 kJ / 361,570 kcal, zsír: 8,234 g, szénhidrát: 8,752 g, cukor: 3,750 g, só: 0,256 g, kalcium: 30,870 mg, tejlaktó: 11,289 g, kalcium: 90,000 mg Sült hús energia (kJ/kcal): 758,020 kJ / 181,715 kcal, zsír: 10,177 g, szénhidrát: 2,268 g, cukor: 0,000 g, só: 0,871 g, kalcium: 18,870 mg, tejlaktó: 20,518 g vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>	<p>· Zelleres burgonyaleves TM {1}</p> <p>· Pulyka ragu</p> <p>· penne tészta {1, 3}</p> <p>· vegyes vágott savanyúság</p> <p><i>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (kJ/kcal): 1079,760 kJ / 257,176 kcal, zsír: 7,021 g, szénhidrát: 9,811 g, cukor: 37,893 g, só: 1,307 g, kalcium: 15,000 mg, tejlaktó: 4,704 g Pulyka ragu energia (kJ/kcal): 1117,431 kJ / 268,684 kcal, zsír: 21,247 g, szénhidrát: 2,016 g, cukor: 4,500 mg, tejlaktó: 11,289 g, kalcium: 15,560 mg, tejlaktó: 0,837 g, só: 1,580 g, kalcium: 18,870 mg, tejlaktó: 20,518 g penne tészta {1, 3} energia (kJ/kcal): 1074,650 kJ / 257,460 kcal, zsír: 8,830 g, szénhidrát: 6,782 g, cukor: 78,000 g, só: 0,598 mg, tejlaktó: 12,675 g vegyes vágott savanyúság energia (kJ/kcal): 18,400 kJ / 4,400 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,160 g, tejlaktó: 0,160 g</i></p>	<p>· Hüsgombóc leves {1, 3, 9, 12}</p> <p>· Nudli {1}</p> <p><i>Hüsgombóc leves {1, 3, 9, 12} energia (kJ/kcal): 627,142 kJ / 150,299 kcal, zsír: 2,837 g, szénhidrát: 4,123 g, cukor: 8,905 g, só: 0,689 g, kalcium: 14,475 mg, tejlaktó: 10,257 g Nudli {1} energia (kJ/kcal): 414,536 kJ / 99,240 kcal, zsír: 24,045 g, szénhidrát: 104,567 g, cukor: 11,230 g, só: 0,046 g, kalcium: 0,068 mg, tejlaktó: 23,352 g</i></p>	<p>· Gombaleves gy. {1, 12}</p> <p>· Rántott halfilé {1, 3, 4}</p> <p>· Főtt burgonya</p> <p><i>Gombaleves gy. {1, 12} energia (kJ/kcal): 591,388 kJ / 141,261 kcal, zsír: 7,768 g, szénhidrát: 8,813 g, cukor: 12,233 g, só: 0,070 g, kalcium: 27,000 mg, tejlaktó: 4,862 g Rántott halfilé {1, 3, 4} energia (kJ/kcal): 1079,413 kJ / 257,460 kcal, zsír: 112,516 g, szénhidrát: 43,803 g, cukor: 0,000 g, só: 1,084 g, kalcium: 5,100 mg, tejlaktó: 40,703 g Főtt burgonya energia (kJ/kcal): 1322,063 kJ / 316,812 kcal, zsír: 0,476 g, szénhidrát: 67,000 g, cukor: 0,737 g, kalcium: 40,500 mg, tejlaktó: 8,438 g</i></p>
Uzsonna	<p>· kenőmájas</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p><i>kenőmájas energia (kJ/kcal): 585,730 kJ / 140,511 kcal, zsír: 8,310 g, szénhidrát: 7,465 g, cukor: 0,000 g, só: 0,825 g, kalcium: 87,200 mg, tejlaktó: 4,770 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>	<p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p>· tv paprika</p> <p><i>mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g tv paprika energia (kJ/kcal): 458,180 kJ / 109,608 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>	<p>· vegyes virágmez mini</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p><i>vegyes virágmez mini energia (kJ/kcal): 342,000 kJ / 82,000 kcal, szénhidrát: 20,010 g, cukor: 30,250 g, kalcium: 10,000 mg, tejlaktó: 0,070 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>	<p>· tv paprika</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p><i>tv paprika energia (kJ/kcal): 26,200 kJ / 6,250 kcal, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>	<p>· diákcseszege szalámi</p> <p>· mini margarin-10g-os</p> <p>· vizes zsemle {1}</p> <p><i>diákcseszege szalámi energia (kJ/kcal): 441,800 kJ / 106,407 kcal, zsír: 37,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (kJ/kcal): 30,857 kJ / 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, tejlaktó: 0,000 g, tejfehérje (össz): 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (kJ/kcal): 482,190 kJ / 115,500 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,295 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,640 g</i></p>

Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5367.2804 kJ</p> <p>energia (kalória): 1281.9532 kcal</p> <p>zsír: 41.8340 g</p> <p>zsírsav: 24.7850 g</p> <p>szénhidrát: 189.6450 g</p> <p>cukor: 73.8510 g</p> <p>só: 4.4625 g</p> <p>kalcium: 309.5990 mg</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 38.4880 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4870.4524 kJ</p> <p>energia (kalória): 1163.2884 kcal</p> <p>zsír: 35.5310 g</p> <p>zsírsav: 15.8300 g</p> <p>szénhidrát: 150.5200 g</p> <p>cukor: 16.9850 g</p> <p>só: 3.8900 g</p> <p>kalcium: 386.6030 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.5500 g</p> <p>fehérje (össz): 56.1380 g</p> <p>tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6096.5804 kJ</p> <p>energia (kalória): 1456.1457 kcal</p> <p>zsír: 48.1020 g</p> <p>zsírsav: 32.9780 g</p> <p>szénhidrát: 212.7710 g</p> <p>cukor: 53.4630 g</p> <p>só: 3.7360 g</p> <p>kalcium: 33.8260 mg</p> <p>koleszterin: 50.6250 mg</p> <p>fehérje (össz): 44.7720 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6705.3114 kJ</p> <p>energia (kalória): 1601.5368 kcal</p> <p>zsír: 48.2260 g</p> <p>zsírsav: 9.7890 g</p> <p>szénhidrát: 241.8620 g</p> <p>cukor: 23.0230 g</p> <p>só: 3.3970 g</p> <p>kalcium: 254.7830 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 44.9950 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10136.3044 kJ</p> <p>energia (kalória): 2421.0147 kcal</p> <p>zsír: 148.8440 g</p> <p>zsírsav: 104.2380 g</p> <p>szénhidrát: 198.5170 g</p> <p>cukor: 32.2710 g</p> <p>só: 4.0710 g</p> <p>kalcium: 73.9260 mg</p> <p>fehérje (össz): 73.4050 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</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 (belsőre 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 | Csillagfűrt 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: **Tej-szója-mogyorómentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>parizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>parizsi sertés energia (Joule): 274.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 6.480 g; szénhidrát: 0.980 g; só: 0.820 g; fehérje (össz): 3.570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 468.457 kJ; energia (kalória): 112.030 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.917 g; kalcium: 1.268 mg; fehérje (össz): 0.095 g</p>	<p>Főtt tojás {3} mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstészte</p> <p>Főtt tojás (3) energia (Joule): 517.875 kJ; energia (kalória): 123.862 kcal; zsír: 0.200 g; zsírsav: 0.940 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.400 g; só: 0.029 g; kalcium: 26.500 mg; fehérje (össz): 10.120 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Főtt tojás energia (Joule): 458.180 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 468.457 kJ; energia (kalória): 112.030 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.917 g; kalcium: 1.268 mg; fehérje (össz): 0.095 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 302.200 kJ; energia (kalória): 72.574 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 0.900 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.980 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.919 g; cukor: 4.300 mg; fehérje (össz): 0.500 g Citromos tea normál energia (Joule): 468.457 kJ; energia (kalória): 112.030 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.917 g; kalcium: 1.268 mg; fehérje (össz): 0.095 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstészte</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.800 kJ; energia (kalória): 108.054 kcal; zsír: 0.500 g; zsírsav: 4.500 g; szénhidrát: 0.150 g; cukor: 0.190 g; só: 0.080 g; kalcium: 0.120 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 468.457 kJ; energia (kalória): 112.030 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.917 g; kalcium: 1.268 mg; fehérje (össz): 0.095 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 419.200 kJ; energia (kalória): 101.177 kcal; zsír: 13.500 g; zsírsav: 6.170 g; szénhidrát: 0.150 g; cukor: 0.190 g; só: 0.080 g; kalcium: 0.120 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 468.457 kJ; energia (kalória): 112.030 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.917 g; kalcium: 1.268 mg; fehérje (össz): 0.095 g</p>
Ébred	<p>Sertésraguleves {9!} Káposztás kocka {11, 3!} alma</p> <p>Sertésraguleves (9) energia (Joule): 738.727 kJ; energia (kalória): 176.442 kcal; zsír: 16.203 g; zsírsav: 10.150 g; szénhidrát: 2.281 g; cukor: 1.725 g; só: 0.524 g; kalcium: 8.250 mg; fehérje (össz): 8.205 g Káposztás kocka {11, 3} energia (Joule): 2249.313 kJ; energia (kalória): 539.264 kcal; zsír: 18.817 g; zsírsav: 7.101 g; szénhidrát: 133.452 g; cukor: 31.309 g; só: 0.505 g; kalcium: 300.023 mg; fehérje (össz): 13.785 g alma energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.062 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 10.500 g; fehérje (össz): 0.900 g</p>	<p>Álföldi húsoleves {11, 3!, 9!} Zöldborsó főzelék TM. {1!} Sült hús vizes zsemle {1!}</p> <p>Álföldi húsoleves {11, 3!, 9} energia (Joule): 321.058 kJ; energia (kalória): 76.591 kcal; zsír: 0.444 g; zsírsav: 0.044 g; szénhidrát: 16.214 g; cukor: 2.785 g; só: 0.476 g; kalcium: 9.715 mg; fehérje (össz): 2.779 g Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1304.475 kJ; energia (kalória): 311.570 kcal; zsír: 8.234 g; zsírsav: 4.782 g; szénhidrát: 44.246 g; cukor: 3.790 g; só: 0.294 g; kalcium: 15.510 mg; telített zsírsav: 0.150 g; fehérje (össz): 11.259 g; tejlaktózsav: 0.000 mg Sült hús energia (Joule): 759.820 kJ; energia (kalória): 180.715 kcal; zsír: 10.177 g; zsírsav: 6.259 g; szénhidrát: 0.507 g; só: 0.571 g; kalcium: 16.575 mg; fehérje (össz): 20.519 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} penne tészta {11, 3!} Pulyka ragu vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} energia (Joule): 1225.750 kJ; energia (kalória): 293.716 kcal; zsír: 1.921 g; zsírsav: 9.931 g; szénhidrát: 37.459 g; cukor: 1.307 g; só: 0.021 g; kalcium: 18.000 mg; fehérje (össz): 4.704 g penne tészta {11, 3!} energia (Joule): 1718.620 kJ; energia (kalória): 413.893 kcal; zsír: 0.290 g; zsírsav: 0.782 g; szénhidrát: 78.000 g; só: 0.568 g; fehérje (össz): 12.675 g Pulyka ragu energia (Joule): 1117.451 kJ; energia (kalória): 266.894 kcal; zsír: 21.247 g; zsírsav: 15.505 g; szénhidrát: 3.057 g; cukor: 1.589 g; só: 0.805 g; koleszterin: 50.625 mg; fehérje (össz): 14.798 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 15.420 kJ; energia (kalória): 3.695 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.150 g; fehérje (össz): 0.160 g</p>	<p>Húsgombóc leves {11, 3!, 9!, 12!} Nudli {1!}</p> <p>Húsgombóc leves {11, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 527.142 kJ; energia (kalória): 125.781 kcal; zsír: 7.837 g; zsírsav: 4.722 g; szénhidrát: 6.805 g; cukor: 1.524 g; só: 0.623 g; kalcium: 14.475 mg; fehérje (össz): 10.257 g Nudli {1!} energia (Joule): 4114.535 kJ; energia (kalória): 982.740 kcal; zsír: 24.945 g; zsírsav: 1.361 g; szénhidrát: 164.967 g; cukor: 11.229 g; só: 0.584 g; kalcium: 0.990 mg; fehérje (össz): 23.352 g</p>	<p>Gombaleves gy. {11, 12!} Rántott halfilé {11, 3!, 4!} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {11, 12!} energia (Joule): 501.558 kJ; energia (kalória): 141.251 kcal; zsír: 7.728 g; zsírsav: 6.813 g; szénhidrát: 12.229 g; cukor: 1.584 g; só: 0.070 g; kalcium: 27.000 mg; fehérje (össz): 4.887 g Rántott halfilé {11, 3!, 4!} energia (Joule): 5070.913 kJ; energia (kalória): 1209.566 kcal; zsír: 112.216 g; zsírsav: 97.150 g; szénhidrát: 45.883 g; cukor: 0.950 g; só: 1.654 g; kalcium: 5.100 mg; fehérje (össz): 40.700 g Főtt burgonya energia (Joule): 1322.803 kJ; energia (kalória): 315.912 kcal; zsír: 0.675 g; zsírsav: 0.270 g; szénhidrát: 67.906 g; só: 0.787 g; kalcium: 40.500 mg; fehérje (össz): 8.438 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 380.700 kJ; energia (kalória): 91.271 kcal; zsír: 6.810 g; zsírsav: 7.486 g; szénhidrát: 8.000 g; só: 0.800 g; kalcium: 07.200 mg; fehérje (össz): 4.700 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 20.290 kJ; energia (kalória): 0.919 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.320 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 20.290 kJ; energia (kalória): 0.919 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.320 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 242.000 kJ; energia (kalória): 57.825 kcal; szénhidrát: 20.310 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.970 g; fehérje (össz): 0.300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>diákoszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>diákoszege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.780 kcal; zsír: 10.000 g; zsírsav: 5.900 g; szénhidrát: 0.900 g; cukor: 0.800 g; kalcium: 0.800 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; tejlaktózsav: 0.000 g; koleszterin: 0.130 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ; energia (kalória): 109.890 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.289 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p>

Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5367.2804 kJ energia (kalória): 1281.9532 kcal zsír: 41.8340 g zsírsav: 24.7850 g szénhidrát: 189.6450 g cukor: 73.8510 g só: 4.4625 g kalcium: 309.5990 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 38.4880 g tejlaktózsav: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4870.4524 kJ energia (kalória): 1163.2884 kcal zsír: 35.5310 g zsírsav: 15.8300 g szénhidrát: 150.5200 g cukor: 16.9850 g só: 3.8900 g kalcium: 386.6030 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 56.1380 g tejlaktózsav: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6096.5804 kJ energia (kalória): 1456.1457 kcal zsír: 48.1020 g zsírsav: 32.9780 g szénhidrát: 212.7710 g cukor: 93.4630 g só: 3.7360 g kalcium: 33.8260 mg koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 44.7720 g tejlaktózsav: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6705.3114 kJ energia (kalória): 1601.5368 kcal zsír: 48.2260 g zsírsav: 9.7890 g szénhidrát: 241.8620 g cukor: 23.0230 g só: 3.3970 g kalcium: 254.7830 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 44.9950 g tejlaktózsav: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10136.3044 kJ energia (kalória): 2421.0147 kcal zsír: 148.8440 g zsírsav: 104.2380 g szénhidrát: 198.5170 g cukor: 32.2710 g só: 4.0710 g kalcium: 73.9260 mg fehérje (össz): 73.4050 g tejlaktózsav: 0.2400 mg</p>
-----------------------------	---	--	--	---	---

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>panírozott sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>panírozott sertés energia (Joule): 229.000 kJ, energia (kalória): 54.500 kcal, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498.190 kJ, energia (kalória): 108.989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 919,447 kJ, energia (kalória): 219,202 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, cukor: 30,917 g, fehérje (össz): 1,000 mg, tejsavú cukor: 0,000 g</p>	<p>panírozott sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>panírozott sertés energia (Joule): 229.000 kJ, energia (kalória): 54.500 kcal, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498.190 kJ, energia (kalória): 108.989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 919,447 kJ, energia (kalória): 219,202 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, cukor: 30,917 g, fehérje (össz): 1,000 mg, tejsavú cukor: 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73,374 kcal, zsír: 4,980 g, telített zsírsav: 0,200 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 4,880 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498.190 kJ, energia (kalória): 108.989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 919,447 kJ, energia (kalória): 219,202 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, cukor: 30,917 g, fehérje (össz): 1,000 mg, tejsavú cukor: 0,000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 10,500 g, telített zsírsav: 4,300 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, fehérje (össz): 5,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498.190 kJ, energia (kalória): 108.989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 919,447 kJ, energia (kalória): 219,202 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, cukor: 30,917 g, fehérje (össz): 1,000 mg, tejsavú cukor: 0,000 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 918,200 kJ, energia (kalória): 219,177 kcal, zsír: 13,000 g, telített zsírsav: 5,100 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 5,100 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498.190 kJ, energia (kalória): 108.989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 919,447 kJ, energia (kalória): 219,202 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, cukor: 30,917 g, fehérje (össz): 1,000 mg, tejsavú cukor: 0,000 g</p>
Ébéd	<p>Sertésraguleves {9l} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9l} energia (Joule): 738,727 kJ, energia (kalória): 176,442 kcal, zsír: 14,363 g, telített zsírsav: 10,100 g, szénhidrát: 0,281 g, cukor: 1,729 g, fehérje (össz): 6,300 g, tejsavú cukor: 0,281 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 316,909 kJ, energia (kalória): 76,188 kcal, zsír: 0,758 g, telített zsírsav: 0,583 g, szénhidrát: 14,519 g, cukor: 38,879 g, fehérje (össz): 3,000 g, tejsavú cukor: 0,225 g alma energia (Joule): 248,190 kJ, energia (kalória): 59,292 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>Alföldi húsoles GM {9l} Zöldborsó főzelék TM. {1l} Sült hús vizes zsemle {1}</p> <p>Alföldi húsoles GM {9l} energia (Joule): 306,859 kJ, energia (kalória): 73,288 kcal, zsír: 0,242 g, telített zsírsav: 0,044 g, szénhidrát: 15,569 g, cukor: 2,807 g, fehérje (össz): 4,627 g Zöldborsó főzelék TM. {1l} energia (Joule): 130,475 kJ, energia (kalória): 31,570 kcal, zsír: 0,234 g, telített zsírsav: 0,170 g, szénhidrát: 4,248 g, cukor: 3,750 g, fehérje (össz): 0,254 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1l} Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1l} energia (Joule): 307,200 kJ, energia (kalória): 73,374 kcal, zsír: 4,980 g, telített zsírsav: 0,200 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 4,880 g Pulyka ragu energia (Joule): 1117,431 kJ, energia (kalória): 266,984 kcal, zsír: 21,247 g, telített zsírsav: 13,886 g, szénhidrát: 3,037 g, cukor: 1,086 g, fehérje (össz): 30,625 mg Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1318,700 kJ, energia (kalória): 324,741 kcal, zsír: 30,101 g, telített zsírsav: 2,034 g, szénhidrát: 58,247 g, cukor: 0,729 g, fehérje (össz): 4,788 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 15,400 kJ, energia (kalória): 3,689 kcal, zsír: 0,040 g, telített zsírsav: 0,180 g, fehérje (össz): 0,100 g</p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1l, 9l} Nudli {1l}</p> <p>Húsgombóc Leves Tojásmentes {1l, 9l} energia (Joule): 1070,810 kJ, energia (kalória): 255,700 kcal, zsír: 12,322 g, telített zsírsav: 8,170 g, szénhidrát: 8,883 g, cukor: 1,701 g, fehérje (össz): 12,450 mg Nudli {1l} energia (Joule): 4114,530 kJ, energia (kalória): 987,740 kcal, zsír: 24,045 g, telített zsírsav: 1,361 g, szénhidrát: 198,987 g, cukor: 11,239 g, fehérje (össz): 3,258 mg</p>	<p>Gombaleves gy. {1l, 12l} Rántott halfilé Tojásmentes {1l, 4l} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1l, 12l} energia (Joule): 581,388 kJ, energia (kalória): 141,251 kcal, zsír: 7,789 g, telített zsírsav: 6,813 g, szénhidrát: 12,233 g, cukor: 1,864 g, fehérje (össz): 37,000 mg Rántott halfilé Tojásmentes {1l, 4l} energia (Joule): 5416,586 kJ, energia (kalória): 1308,259 kcal, zsír: 125,245 g, telített zsírsav: 34,800 g, szénhidrát: 34,800 g, cukor: 1,865 g, fehérje (össz): 37,358 g Főtt burgonya energia (Joule): 1322,863 kJ, energia (kalória): 315,912 kcal, zsír: 0,875 g, telített zsírsav: 0,279 g, szénhidrát: 67,500 g, cukor: 0,737 g, tejsavú cukor: 40,500 mg, fehérje (össz): 8,438 g</p>
Utazás	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 386,700 kJ, energia (kalória): 92,311 kcal, zsír: 6,510 g, telített zsírsav: 7,486 g, szénhidrát: 9,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 4,700 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,200 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 842,803 kJ, energia (kalória): 201,856 kcal, szénhidrát: 26,910 g, cukor: 20,286 g, tejsavú cukor: 0,075 g, fehérje (össz): 0,300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,200 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>diákcseszege szalámi energia (Joule): 141,600 kJ, energia (kalória): 33,889 kcal, zsír: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 8,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, telített zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú cukor: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,190 kJ, energia (kalória): 108,989 kcal, zsír: 0,832 g, telített zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6287.8754 kJ energia (kalória): 1501.8342 kcal zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 200.7070 g cukor: 72.5150 g só: 3.7395 g kalcium: 309.5850 mg telített zsírsav: 0.2250 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 32.7840 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4614.3274 kJ energia (kalória): 1102.1149 kcal zsírsav: 31.7890 g szénhidrát: 149.5050 g cukor: 16.6570 g só: 4.4445 g kalcium: 361.1030 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 48.4310 g tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5698.3004 kJ energia (kalória): 1361.0177 kcal zsírsav: 41.4830 g szénhidrát: 28.2300 g szénhidrát: 203.0180 g cukor: 54.1920 g só: 3.2810 g kalcium: 33.8260 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 36.8850 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7148.9844 kJ energia (kalória): 1707.5058 kcal zsírsav: 52.7110 g szénhidrát: 13.8360 g szénhidrát: 241.6400 g cukor: 23.0900 g só: 3.3960 g kalcium: 252.7580 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 43.9520 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10382.0794 kJ energia (kalória): 2479.7177 kcal zsírsav: 161.8710 g szénhidrát: 116.4120 g szénhidrát: 187.6040 g cukor: 32.1810 g só: 4.0700 g kalcium: 68.8260 mg fehérje (össz): 70.0600 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>
------------------------------------	--	--	---	--	---

- | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Ráklétel 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 (bélterve 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 | | | | |

Intézményvezető: *Likaly Lili*

Dietetikus: *[Signature]*

Szakács: *[Signature]*

Élelmezésvezető: *[Signature]*

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szójamentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.500 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.300 g, fehérje (össz): 3.370 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 616.897 kJ, energia (kalória): 147.829 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 30.117 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.200 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>rizstej</p> <p>energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.500 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.300 g, fehérje (össz): 3.370 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 508.600 kJ, energia (kalória): 120.850 kcal, zsír: 0.200 g, szénhidrát: 24.400 g, só: 0.200 g, tejsav: 240.000 mg, fehérje (össz): 0.400 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsav: 240.000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.265 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.970 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>Uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.810 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 616.897 kJ, energia (kalória): 147.829 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 30.117 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.200 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.054 kcal, zsír: 0.500 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 508.600 kJ, energia (kalória): 120.850 kcal, zsír: 0.200 g, szénhidrát: 24.400 g, só: 0.200 g, tejsav: 240.000 mg, fehérje (össz): 0.400 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsav: 240.000 mg</p>	<p>parizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.500 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.300 g, fehérje (össz): 3.370 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 616.897 kJ, energia (kalória): 147.829 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 30.117 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.200 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>
Ébéd	<p>Sertésraguleves {8}</p> <p>Káposztás kocka GM</p> <p>alma</p> <p>Sertésraguleves {8} energia (Joule): 738.727 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 14.353 g, szénhidrát: 10.169 g, só: 0.280 g, tejsav: 1.725 g, só: 0.024 g, kalcium: 5.250 mg, fehérje (össz): 5.300 g</p> <p>Káposztás kocka GM energia (Joule): 315.508 kJ, energia (kalória): 75.616 kcal, zsír: 27.500 g, szénhidrát: 2.800 g, só: 0.000 g, tejsav: 28.970 g, só: 0.000 g, kalcium: 300.000 mg, telített zsírsav: 0.225 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>Alma energia (Joule): 215.100 kJ, energia (kalória): 51.390 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 10.500 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>Alföldi húsleves GM {9}</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. {1}</p> <p>Sült hús</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>Alföldi húsleves GM {9} energia (Joule): 305.539 kJ, energia (kalória): 73.285 kcal, zsír: 0.242 g, szénhidrát: 0.044 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g, kalcium: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1306.475 kJ, energia (kalória): 311.070 kcal, zsír: 6.234 g, szénhidrát: 44.245 g, só: 0.284 g, tejsav: 95.513 mg, telített zsírsav: 0.150 g, fehérje (össz): 11.790 g, kalcium: 50.000 mg</p> <p>Sült hús energia (Joule): 795.820 kJ, energia (kalória): 190.715 kcal, zsír: 10.177 g, szénhidrát: 0.559 g, só: 0.000 g, tejsav: 16.510 mg, fehérje (össz): 23.515 g</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1}</p> <p>Pulyka ragu</p> <p>Orsó tesztá Gluténm.</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 1229.759 kJ, energia (kalória): 295.710 kcal, zsír: 7.921 g, szénhidrát: 6.013 g, só: 0.000 g, tejsav: 37.653 g, só: 0.000 g, kalcium: 18.000 mg, fehérje (össz): 4.100 g</p> <p>Pulyka ragu energia (Joule): 1117.431 kJ, energia (kalória): 268.594 kcal, zsír: 21.247 g, szénhidrát: 12.385 g, só: 0.000 g, tejsav: 3.373 g, só: 0.000 g, kalcium: 30.625 mg, fehérje (össz): 14.750 g</p> <p>Orsó tesztá Gluténm. energia (Joule): 1016.310 kJ, energia (kalória): 243.711 kcal, zsír: 3.011 g, szénhidrát: 2.034 g, só: 0.000 g, tejsav: 98.247 g, só: 0.114 g, telített zsírsav: 0.150 g, fehérje (össz): 4.765 g</p> <p>vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 16.400 kJ, energia (kalória): 3.935 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.160 g, fehérje (össz): 0.150 g</p>	<p>Húsgombóc leves</p> <p>Tojásmentes {1}, {9}</p> <p>Nudli {1}</p> <p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1}, {9} energia (Joule): 1070.515 kJ, energia (kalória): 256.780 kcal, zsír: 12.322 g, szénhidrát: 6.110 g, só: 0.000 g, tejsav: 1.701 g, só: 0.000 g, kalcium: 13.430 mg, fehérje (össz): 9.214 g</p> <p>Nudli {1} energia (Joule): 4114.500 kJ, energia (kalória): 982.740 kcal, zsír: 24.045 g, szénhidrát: 1.561 g, só: 0.000 g, tejsav: 104.967 g, só: 11.299 g, só: 0.004 g, kalcium: 0.008 mg, fehérje (össz): 23.350 g</p>	<p>Gombaleves gy. {1}, {12}</p> <p>Rántott halfilé Tojásmentes {1}, {4}</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1}, {12} energia (Joule): 691.585 kJ, energia (kalória): 165.261 kcal, zsír: 2.758 g, szénhidrát: 0.510 g, só: 0.000 g, tejsav: 1.884 g, só: 0.070 g, kalcium: 27.000 mg, fehérje (össz): 4.920 g</p> <p>Rántott halfilé Tojásmentes {1}, {4} energia (Joule): 5615.588 kJ, energia (kalória): 1336.286 kcal, zsír: 120.243 g, szénhidrát: 30.141 g, só: 0.000 g, tejsav: 30.317 g, kalcium: 1.008 mg, fehérje (össz): 37.358 g</p> <p>Főtt burgonya energia (Joule): 1322.653 kJ, energia (kalória): 315.612 kcal, zsír: 0.670 g, szénhidrát: 0.270 g, só: 0.000 g, tejsav: 57.500 g, só: 0.737 g, kalcium: 40.500 mg, fehérje (össz): 8.350 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 395.700 kJ, energia (kalória): 94.511 kcal, zsír: 6.310 g, szénhidrát: 7.464 g, só: 0.000 g, tejsav: 47.200 mg, fehérje (össz): 4.770 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 0.400 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 0.400 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágmez mini</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmez mini energia (Joule): 822.000 kJ, energia (kalória): 195.655 kcal, szénhidrát: 20.610 g, só: 0.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.078 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p>	<p>tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 0.400 g, fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p>	<p>diákcsemege szalámi</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>diákcsemege szalámi energia (Joule): 141.830 kJ, energia (kalória): 33.937 kcal, zsír: 11.400 g, szénhidrát: 0.200 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 459.100 kJ, energia (kalória): 109.099 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.285 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.940 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6287.8754 kJ</p> <p>energia (kalória): 1501.8342 kcal</p> <p>zsír: 59.5450 g</p> <p>zsírsav: 31.5660 g</p> <p>szénhidrát: 200.7070 g</p> <p>cukor: 72.5150 g</p> <p>só: 3.7395 g</p> <p>kalcium: 309.5850 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.2250 g</p> <p>kolészterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 32.7840 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4614.3274 kJ</p> <p>energia (kalória): 1102.1149 kcal</p> <p>zsír: 31.7890 g</p> <p>zsírsav: 8.8850 g</p> <p>szénhidrát: 149.5050 g</p> <p>cukor: 16.6570 g</p> <p>só: 4.4445 g</p> <p>kalcium: 361.1030 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.5800 g</p> <p>fehérje (össz): 48.4310 g</p> <p>tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5698.3004 kJ</p> <p>energia (kalória): 1361.0177 kcal</p> <p>zsír: 41.4830 g</p> <p>zsírsav: 28.2300 g</p> <p>szénhidrát: 203.0180 g</p> <p>cukor: 54.1920 g</p> <p>só: 3.2810 g</p> <p>kalcium: 33.6260 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1800 g</p> <p>kolészterin: 50.6250 mg</p> <p>fehérje (össz): 36.8850 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7148.9844 kJ</p> <p>energia (kalória): 1707.5058 kcal</p> <p>zsír: 52.7110 g</p> <p>zsírsav: 13.8360 g</p> <p>szénhidrát: 241.6400 g</p> <p>cukor: 23.0900 g</p> <p>só: 3.3960 g</p> <p>kalcium: 252.7580 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 43.9520 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10382.0794 kJ</p> <p>energia (kalória): 2479.7177 kcal</p> <p>zsír: 161.8710 g</p> <p>zsírsav: 116.4120 g</p> <p>szénhidrát: 187.6040 g</p> <p>cukor: 32.1810 g</p> <p>só: 4.0700 g</p> <p>kalcium: 68.8260 mg</p> <p>fehérje (össz): 70.0600 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>
------------------------------------	---	---	--	--	--

- | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákrélék 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 (belülteve 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 | 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: **Tej-tojás-szója-citrusmentes-A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízórai	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>energia (Joule): 27300 kJ, energia (kalória): 6532 kcal, zsír: 5,460 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 0,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 678,987 kJ, energia (kalória): 162,367 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 34,440 g, só: 0,000 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 27300 kJ, energia (kalória): 6532 kcal, zsír: 5,460 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 0,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g rizstej energia (Joule): 638,000 kJ, energia (kalória): 152,668 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 34,440 g, só: 0,000 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>energia (Joule): 307,260 kJ, energia (kalória): 73,914 kcal, zsír: 0,690 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 4,860 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g uborka energia (Joule): 14,700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,710 g, kalcium: 4,000 mg, fehérje (össz): 0,340 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 378,308 kJ, energia (kalória): 90,397 kcal, zsír: 0,690 g, szénhidrát: 22,478 g, só: 0,780 g, kalcium: 336,6 mg, fehérje (össz): 0,340 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 452,400 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g rizstej energia (Joule): 308,000 kJ, energia (kalória): 73,914 kcal, zsír: 0,690 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 330,240 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>energia (Joule): 110,200 kJ, energia (kalória): 26,428 kcal, zsír: 0,200 g, szénhidrát: 5,100 g, só: 0,100 g, kalcium: 1,500 mg, fehérje (össz): 0,200 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 378,308 kJ, energia (kalória): 90,397 kcal, zsír: 0,690 g, szénhidrát: 22,478 g, só: 0,780 g, kalcium: 336,6 mg, fehérje (össz): 0,340 g</p>
Ébred	<p>Sertésraguleves {9} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9} energia (Joule): 738,727 kJ, energia (kalória): 176,442 kcal, zsír: 14,353 g, szénhidrát: 10,189 g, szénhidrát: 2,261 g, cukor: 1,725 g, só: 0,524 g, kalcium: 8,250 mg, fehérje (össz): 3,300 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 316,908 kJ, energia (kalória): 76,066 kcal, zsír: 27,558 g, szénhidrát: 13,823 g, szénhidrát: 114,615 g, cukor: 38,917 g, só: 0,303 g, kalcium: 300,000 mg, tejsavú zsírok: 0,220 g, fehérje (össz): 4,042 g alma energia (Joule): 216,100 kJ, energia (kalória): 52,092 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,590 g, cukor: 10,590 g, fehérje (össz): 0,600 g</p>	<p>Álföldi húsleves GM {9} Zöldborsó főzelék TM. {11} Sült hús vizes zsemle {1}</p> <p>Álföldi húsleves GM {9} energia (Joule): 336,639 kJ, energia (kalória): 80,282 kcal, zsír: 0,242 g, szénhidrát: 0,044 g, szénhidrát: 15,588 g, cukor: 2,907 g, só: 0,452 g, kalcium: 8,770 mg, tejsavú zsírok: 0,000 g, fehérje (össz): 1,627 g Zöldborsó főzelék TM. {11} energia (Joule): 1304,475 kJ, energia (kalória): 311,570 kcal, zsír: 6,234 g, szénhidrát: 6,752 g, szénhidrát: 44,249 g, cukor: 3,750 g, só: 0,254 g, kalcium: 95,513 mg, tejsavú zsírok: 0,150 g, fehérje (össz): 11,289 g, tejsavú zsírok: 90,000 mg Sült hús energia (Joule): 795,620 kJ, energia (kalória): 190,715 kcal, zsír: 10,177 g, szénhidrát: 2,008 g, szénhidrát: 0,502 g, só: 0,571 g, kalcium: 16,576 mg, fehérje (össz): 50,516 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1} Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 1025,759 kJ, energia (kalória): 245,710 kcal, zsír: 7,921 g, szénhidrát: 6,923 g, szénhidrát: 37,653 g, cukor: 1,307 g, só: 0,331 g, kalcium: 18,000 mg, fehérje (össz): 4,704 g Pulyka ragu energia (Joule): 1117,431 kJ, energia (kalória): 268,884 kcal, zsír: 21,247 g, szénhidrát: 13,055 g, szénhidrát: 0,397 g, cukor: 1,559 g, só: 0,808 g, koleszterin: 50,626 mg, fehérje (össz): 14,796 g Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1370,370 kJ, energia (kalória): 328,741 kcal, zsír: 3,011 g, szénhidrát: 2,024 g, szénhidrát: 65,247 g, cukor: 0,728 g, só: 0,114 g, tejsavú zsírok: 0,140 g, fehérje (össz): 4,758 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 15,400 kJ, energia (kalória): 3,685 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,180 g, fehérje (össz): 0,180 g</p>	<p>Hüsgombóc leves Tojásmentes {11, 9} Nudli {1}</p> <p>Hüsgombóc leves Tojásmentes {11, 9} energia (Joule): 1070,815 kJ, energia (kalória): 257,780 kcal, zsír: 12,322 g, szénhidrát: 8,170 g, szénhidrát: 8,663 g, cukor: 1,701 g, só: 0,962 g, kalcium: 12,450 mg, fehérje (össz): 9,214 g Nudli {1} energia (Joule): 4114,536 kJ, energia (kalória): 982,740 kcal, zsír: 34,045 g, szénhidrát: 1,361 g, szénhidrát: 154,967 g, cukor: 11,238 g, só: 0,364 g, kalcium: 0,968 mg, fehérje (össz): 23,352 g</p>	<p>Gombaleves gy. {11, 12} Rántott halfilé Tojásmentes {1, 4} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {11, 12} energia (Joule): 561,388 kJ, energia (kalória): 134,251 kcal, zsír: 7,789 g, szénhidrát: 8,813 g, szénhidrát: 12,233 g, cukor: 1,864 g, só: 0,070 g, kalcium: 27,000 mg, fehérje (össz): 4,882 g Rántott halfilé Tojásmentes {1, 4} energia (Joule): 5416,588 kJ, energia (kalória): 1300,269 kcal, zsír: 129,243 g, szénhidrát: 32,574 g, szénhidrát: 32,478 g, cukor: 4,884 mg, koleszterin: 0,038 g, só: 0,038 g Főtt burgonya energia (Joule): 1322,663 kJ, energia (kalória): 316,912 kcal, zsír: 0,676 g, szénhidrát: 0,270 g, szénhidrát: 67,500 g, só: 0,787 g, kalcium: 40,500 mg, fehérje (össz): 5,438 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 389,730 kJ, energia (kalória): 94,111 kcal, zsír: 4,310 g, szénhidrát: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, kalcium: 67,200 mg, fehérje (össz): 4,770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal, szénhidrát: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>vegyes virgéméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virgéméz mini energia (Joule): 342,000 kJ, energia (kalória): 82,000 kcal, szénhidrát: 23,070 g, cukor: 20,300 g, kalcium: 61,000 mg, fehérje (össz): 0,078 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal, szénhidrát: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>diószemle szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>diószemle szalámi energia (Joule): 541,830 kJ, energia (kalória): 130,407 kcal, zsír: 11,450 g, szénhidrát: 6,900 g, szénhidrát: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 3,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 498,180 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6152.7744 kJ energia (kalória): 1469.5662 kcal zsír: 59.5330 g zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 193.0450 g cukor: 64.6760 g só: 3.7395 g kalcium: 309.0870 mg telített zsírsav: 0.2250 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 32.7270 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4614.3274 kJ energia (kalória): 1102.1149 kcal zsír: 31.7890 g zsírsav: 8.8650 g szénhidrát: 149.5050 g cukor: 16.6570 g só: 4.4445 g kalcium: 361.1030 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 48.4310 g tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5563.1994 kJ energia (kalória): 1328.7497 kcal zsír: 41.4710 g zsírsav: 28.2300 g szénhidrát: 195.3560 g cukor: 46.3530 g só: 3.2810 g kalcium: 33.3280 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 36.8280 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7148.9844 kJ energia (kalória): 1707.5058 kcal zsír: 52.7110 g zsírsav: 13.8360 g szénhidrát: 241.6400 g cukor: 23.0900 g só: 3.3960 g kalcium: 252.7580 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 43.9520 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10246.9784 kJ energia (kalória): 2447.4497 kcal zsír: 161.8590 g zsírsav: 116.4120 g szénhidrát: 179.9420 g cukor: 24.3420 g só: 4.0700 g kalcium: 68.3280 mg fehérje (össz): 70.0030 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>
------------------------------------	--	---	--	--	--

- | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|----|--|
| 1 | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákérett 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 (belérvé 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 | Puhatestű és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízórai	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>parizsi sertés energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65.622 kcal, zsír: 5.490 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g Citromos tea normál energia (Joule): 819.407 kJ, energia (kalória): 192.663 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejsav: 1,088 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65.622 kcal, zsír: 5.490 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g rizstej energia (Joule): 908.000 kJ, energia (kalória): 216.000 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 34,483 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, tejsav: 240.000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejkalcium: 240,000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 0,970 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g uborka energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.896 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g Citromos tea normál energia (Joule): 819.407 kJ, energia (kalória): 192.663 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejsav: 1,088 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 106.054 kcal, zsír: 10,000 g, szénhidrát: 4,375 g, szénhidrát: 0,190 g, cukor: 0,190 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g rizstej energia (Joule): 908.000 kJ, energia (kalória): 216.000 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 34,483 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, tejsav: 240.000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejkalcium: 240,000 mg</p>	<p>faiszer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>faiszer felvágott energia (Joule): 818.200 kJ, energia (kalória): 191.177 kcal, zsír: 15,000 g, szénhidrát: 5,100 g, szénhidrát: 0,200 g, cukor: 0,200 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g Citromos tea normál energia (Joule): 819.407 kJ, energia (kalória): 192.663 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, tejsav: 1,088 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves {9} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9} energia (Joule): 738.727 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 14.333 g, szénhidrát: 19.586 g, szénhidrát: 2,841 g, cukor: 1,729 g, só: 0,024 g, kalcium: 0,250 mg, fehérje (össz): 0,340 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 3165.265 kJ, energia (kalória): 758.180 kcal, zsír: 27,058 g, szénhidrát: 19,852 g, szénhidrát: 114,515 g, cukor: 20,979 g, só: 0,003 g, kalcium: 300,009 mg, telített zsírsav: 0,220 g, fehérje (össz): 8,002 g alma energia (Joule): 214.100 kJ, energia (kalória): 51.082 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,900 g, cukor: 10,500 g, fehérje (össz): 0,600 g</p>	<p>Alföldi húsleves GM {9} Zöldborsó főzelék TM. {1} Sült hús vizes zsemle {1}</p> <p>Alföldi húsleves GM {9} energia (Joule): 505.639 kJ, energia (kalória): 121.288 kcal, zsír: 0,242 g, szénhidrát: 0,044 g, szénhidrát: 15,589 g, cukor: 2,907 g, só: 0,452 g Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1394.475 kJ, energia (kalória): 331.570 kcal, zsír: 0,204 g, cukor: 0,782 g, szénhidrát: 44,246 g, cukor: 3,700 g, só: 0,254 g, kalcium: 55,613 mg, telített zsírsav: 0,190 g, fehérje (össz): 11,280 g, tejsav: 100,000 mg Sült hús energia (Joule): 795.620 kJ, energia (kalória): 189.715 kcal, zsír: 10,177 g, szénhidrát: 2,759 g, szénhidrát: 0,520 g, só: 0,571 g, kalcium: 18,575 mg, fehérje (össz): 20,516 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1} Pulyka ragu Orsó teszta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 1079.758 kJ, energia (kalória): 257.118 kcal, zsír: 1,921 g, szénhidrát: 6,651 g, szénhidrát: 37,683 g, cukor: 1,307 g, só: 0,031 g, kalcium: 18,000 mg, fehérje (össz): 4,708 g Pulyka ragu energia (Joule): 1147.431 kJ, energia (kalória): 274.864 kcal, zsír: 21,247 g, szénhidrát: 2,054 g, szénhidrát: 0,207 g, cukor: 1,580 g, só: 0,008 g, koleszterin: 50,028 mg, fehérje (össz): 14,798 g Orsó teszta Gluténm. energia (Joule): 1319.310 kJ, energia (kalória): 315.741 kcal, zsír: 0,011 g, szénhidrát: 2,054 g, szénhidrát: 49,247 g, cukor: 0,729 g, só: 0,114 g, telített zsírsav: 0,160 g, fehérje (össz): 4,788 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.395 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,160 g, fehérje (össz): 0,160 g</p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1, 9} Nudli {1}</p> <p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1, 9} energia (Joule): 1070.816 kJ, energia (kalória): 256.780 kcal, zsír: 12,322 g, szénhidrát: 6,170 g, szénhidrát: 3,653 g, cukor: 1,761 g, só: 0,292 g, kalcium: 12,450 mg, fehérje (össz): 6,214 g Nudli {1} energia (Joule): 4114.036 kJ, energia (kalória): 982.740 kcal, zsír: 24,045 g, szénhidrát: 1,261 g, szénhidrát: 164,997 g, cukor: 11,238 g, só: 0,354 g, kalcium: 0,068 mg, fehérje (össz): 23,352 g</p>	<p>Gombaleves gy. {1, 12} Rántott halfilé Tojásmentes {1, 4} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1, 12} energia (Joule): 691.385 kJ, energia (kalória): 161.261 kcal, zsír: 7,789 g, szénhidrát: 0,813 g, szénhidrát: 12,233 g, cukor: 1,884 g, só: 0,070 g, kalcium: 27,000 mg, fehérje (össz): 4,852 g Rántott halfilé Tojásmentes {1, 4} energia (Joule): 6816.586 kJ, energia (kalória): 1580.280 kcal, zsír: 150,243 g, szénhidrát: 108,328 g, szénhidrát: 34,486 g, só: 1,083 g, fehérje (össz): 37,359 g Főtt burgonya energia (Joule): 1322.863 kJ, energia (kalória): 315.912 kcal, zsír: 0,070 g, szénhidrát: 0,270 g, szénhidrát: 97,500 g, só: 0,737 g, kalcium: 40,500 mg, fehérje (össz): 8,430 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmáj mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>kenőmáj energia (Joule): 988.100 kJ, energia (kalória): 235.916 kcal, zsír: 6,310 g, szénhidrát: 7,488 g, szénhidrát: 9,080 g, só: 0,028 g, kalcium: 0,720 mg, fehérje (össz): 4,770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 3,000 g, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 340.000 kJ, energia (kalória): 81.600 kcal, szénhidrát: 20,510 g, cukor: 20,500 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 3,000 g, fehérje (össz): 0,300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g</p>	<p>diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.407 kcal, zsír: 11,400 g, szénhidrát: 0,500 g, fehérje (össz): 8,800 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 499.190 kJ, energia (kalória): 106.996 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,285 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 0,840 g</p>

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 6287.8754 kJ energia (kalória): 1501.8342 kcal zsír: 59.5450 g zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 200.7070 g cukor: 72.5150 g só: 3.7395 g kalcium: 309.5850 mg telített zsírsav: 0.2250 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 32.7840 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4614.3274 kJ energia (kalória): 1102.1149 kcal zsír: 31.7890 g zsírsav: 8.8850 g szénhidrát: 149.5050 g cukor: 16.6570 g só: 4.4445 g kalcium: 361.1030 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 48.4310 g tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5698.3004 kJ energia (kalória): 1361.0177 kcal zsír: 41.4830 g zsírsav: 28.2300 g szénhidrát: 203.0180 g cukor: 54.1920 g só: 3.2810 g kalcium: 33.8260 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 36.8850 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7148.9844 kJ energia (kalória): 1707.5058 kcal zsír: 52.7110 g zsírsav: 13.8360 g szénhidrát: 241.6400 g cukor: 23.0900 g só: 3.3960 g kalcium: 252.7580 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 43.9520 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10382.0794 kJ energia (kalória): 2479.7177 kcal zsír: 161.8710 g zsírsav: 116.4120 g szénhidrát: 187.6040 g cukor: 32.1810 g só: 4.0700 g kalcium: 68.8260 mg fehérje (össz): 70.0600 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>
--	---	---	--	---

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tojás-dió-mogyorómentes A

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízóral	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 276.820 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 5.480 g, szénhidrát: 0.200 g, cukor: 0.908 g, fehérje (össz): 0.570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 619.487 kJ, energia (kalória): 148.626 kcal, zsír: 0.020 g, szénhidrát: 30.141 g, cukor: 30.977 g, kalcium: 1.888 mg, fehérje (össz): 0.086 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 276.820 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 5.480 g, szénhidrát: 0.200 g, cukor: 0.908 g, fehérje (össz): 0.570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 526.200 kJ, energia (kalória): 125.866 kcal, zsír: 2.890 g, szénhidrát: 24.480 g, cukor: 19.000 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.600 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsavúanyag: 240.000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 327.200 kJ, energia (kalória): 77.374 kcal, zsír: 0.670 g, szénhidrát: 0.870 g, cukor: 0.180 g, kalcium: 0.750 g, fehérje (össz): 4.880 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 619.487 kJ, energia (kalória): 148.626 kcal, zsír: 0.020 g, szénhidrát: 30.141 g, cukor: 30.977 g, kalcium: 1.888 mg, fehérje (össz): 0.086 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 465.800 kJ, energia (kalória): 110.384 kcal, zsír: 0.900 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, kalcium: 0.080 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 526.200 kJ, energia (kalória): 125.866 kcal, zsír: 2.890 g, szénhidrát: 24.480 g, cukor: 19.000 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.600 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsavúanyag: 240.000 mg</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 418.330 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0.500 g, szénhidrát: 0.100 g, cukor: 0.100 g, kalcium: 0.050 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 619.487 kJ, energia (kalória): 148.626 kcal, zsír: 0.020 g, szénhidrát: 30.141 g, cukor: 30.977 g, kalcium: 1.888 mg, fehérje (össz): 0.086 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves {9} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9} energia (Joule): 738.727 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 10.353 g, szénhidrát: 10.190 g, cukor: 2.367 g, kalcium: 1.728 g, fehérje (össz): 0.524 g</p> <p>Káposztás kocka GM energia (Joule): 314.608 kJ, energia (kalória): 75.616 kcal, zsír: 27.558 g, szénhidrát: 13.822 g, cukor: 114.915 g, kalcium: 28.879 g, fehérje (össz): 300.000 mg, telített zsírsav: 0.225 g, fehérje (össz): 0.002 g</p> <p>alma energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 52.062 kcal, zsír: 0.607 g, szénhidrát: 10.600 g, cukor: 10.500 g, fehérje (össz): 0.807 g</p>	<p>Alföldi húsleves GM {9} Zöldborsó főzelék TM. {1} Sült hús vizes zsemle {1}</p> <p>Alföldi húsleves GM {9} energia (Joule): 306.829 kJ, energia (kalória): 73.288 kcal, zsír: 0.242 g, szénhidrát: 0.044 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 2.907 g, fehérje (össz): 0.482 g</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1504.475 kJ, energia (kalória): 361.570 kcal, zsír: 0.234 g, szénhidrát: 44.248 g, cukor: 3.750 g, kalcium: 85.513 mg, telített zsírsav: 0.150 g, fehérje (össz): 11.286 g</p> <p>Sült hús energia (Joule): 759.620 kJ, energia (kalória): 180.715 kcal, zsír: 10.177 g, szénhidrát: 2.059 g, cukor: 0.507 g, kalcium: 16.575 mg, fehérje (össz): 30.518 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1} Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 1025.759 kJ, energia (kalória): 245.716 kcal, zsír: 1.921 g, szénhidrát: 0.831 g, cukor: 0.207 g, kalcium: 37.893 g, fehérje (össz): 4.704 g</p> <p>Pulyka ragu energia (Joule): 1117.431 kJ, energia (kalória): 268.894 kcal, zsír: 21.247 g, szénhidrát: 13.528 g, cukor: 0.729 g, kalcium: 0.729 g, fehérje (össz): 14.786 g</p> <p>Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1318.310 kJ, energia (kalória): 316.741 kcal, zsír: 3.011 g, szénhidrát: 2.284 g, cukor: 0.247 g, kalcium: 0.729 g, fehérje (össz): 11.114 g</p> <p>vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.406 kJ, energia (kalória): 4.396 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.180 g, fehérje (össz): 0.180 g</p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1, 9} Nudli {1}</p> <p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1, 9} energia (Joule): 1070.815 kJ, energia (kalória): 255.760 kcal, zsír: 12.522 g, szénhidrát: 8.170 g, cukor: 1.791 g, kalcium: 12.450 mg, fehérje (össz): 9.214 g</p> <p>Nudli {1} energia (Joule): 4114.536 kJ, energia (kalória): 982.740 kcal, zsír: 24.045 g, szénhidrát: 164.567 g, cukor: 11.259 g, kalcium: 28.300 mg, telített zsírsav: 0.200 g, fehérje (össz): 23.552 g</p>	<p>Gombaleves gy. {1, 12} Rántott halfilé Tojásmentes {1, 1} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1, 12} energia (Joule): 581.368 kJ, energia (kalória): 141.251 kcal, zsír: 1.758 g, szénhidrát: 0.813 g, cukor: 1.884 g, kalcium: 12.233 g, fehérje (össz): 1.844 g</p> <p>Rántott halfilé Tojásmentes {1, 1} energia (Joule): 1388.268 kJ, energia (kalória): 330.268 kcal, zsír: 125.248 g, szénhidrát: 34.490 g, cukor: 1.688 g, kalcium: 37.358 g</p> <p>Főtt burgonya energia (Joule): 1322.603 kJ, energia (kalória): 315.612 kcal, zsír: 0.816 g, szénhidrát: 0.279 g, cukor: 67.500 g, kalcium: 41.500 mg, fehérje (össz): 8.458 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 396.780 kJ, energia (kalória): 94.875 kcal, zsír: 6.310 g, szénhidrát: 7.485 g, cukor: 9.980 g, kalcium: 61.200 mg, fehérje (össz): 4.770 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 26.200 kJ, energia (kalória): 6.219 kcal, szénhidrát: 0.800 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmez mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.660 kcal, szénhidrát: 20.250 g, cukor: 20.250 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 26.200 kJ, energia (kalória): 6.219 kcal, szénhidrát: 0.800 g, fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>díkcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>díkcsemege szalámi energia (Joule): 441.900 kJ, energia (kalória): 105.477 kcal, zsír: 11.400 g, szénhidrát: 6.500 g, cukor: 6.980 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.690 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 0.940 g</p>

<p>energia (Joule): 6287.8754 kJ energia (kalória): 1501.8342 kcal zsír: 59.5450 g zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 200.7070 g cukor: 72.5150 g só: 3.7395 g kalcium: 309.5850 mg telített zsírsav: 0.2250 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 32.7840 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4614.3274 kJ energia (kalória): 1102.1149 kcal zsír: 31.7890 g zsírsav: 8.8850 g szénhidrát: 149.5050 g cukor: 16.6570 g só: 4.4445 g kalcium: 361.1030 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 48.4310 g tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5698.3004 kJ energia (kalória): 1361.0177 kcal zsír: 41.4830 g zsírsav: 28.2300 g szénhidrát: 203.0180 g cukor: 54.1920 g só: 3.2810 g kalcium: 33.8260 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 36.8850 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7148.9844 kJ energia (kalória): 1707.5058 kcal zsír: 52.7110 g zsírsav: 13.8360 g szénhidrát: 241.6400 g cukor: 23.0900 g só: 3.3960 g kalcium: 252.7580 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 43.9520 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10382.0794 kJ energia (kalória): 2479.7177 kcal zsír: 161.8710 g zsírsav: 116.4120 g szénhidrát: 187.6040 g cukor: 32.1810 g só: 4.0700 g kalcium: 68.8260 mg fehérje (össz): 70.0600 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>
--	---	---	--	---

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmézésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojás-paradicsommentes-A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízóra	<p>parízi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 27000 kJ, energia (kalória): 65,022 kcal, zsír: 5,490 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 818,427 kJ, energia (kalória): 195,659 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,089 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>parízi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>zsemle-kocka energia (Joule): 270,000 kJ, energia (kalória): 65,022 kcal, zsír: 5,490 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 509,000 kJ, energia (kalória): 122,099 kcal, zsír: 0,500 g, szénhidrát: 24,450 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 260,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú anyag: 260,000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 337,200 kJ, energia (kalória): 80,574 kcal, zsír: 5,670 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,100 g, fehérje (össz): 4,800 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14,700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,510 g, kalcium: 4,800 mg, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 818,427 kJ, energia (kalória): 195,659 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,089 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 402,400 kJ, energia (kalória): 96,584 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, só: 0,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 509,000 kJ, energia (kalória): 122,099 kcal, zsír: 0,500 g, szénhidrát: 24,450 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 260,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú anyag: 260,000 mg</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 318,200 kJ, energia (kalória): 76,177 kcal, zsír: 13,200 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, só: 0,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 818,427 kJ, energia (kalória): 195,659 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,089 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves {9} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9} energia (Joule): 738,727 kJ, energia (kalória): 176,442 kcal, zsír: 14,263 g, szénhidrát: 10,190 g, szénhidrát: 2,861 g, cukor: 1,726 g, só: 0,524 g, kalcium: 8,266 mg, fehérje (össz): 3,240 g</p> <p>Káposztás kocka GM energia (Joule): 3165,900 kJ, energia (kalória): 756,160 kcal, zsír: 37,500 g, szénhidrát: 13,860 g, szénhidrát: 114,010 g, cukor: 29,079 g, só: 0,203 g, kalcium: 300,000 mg, telített zsírsav: 0,225 g, fehérje (össz): 8,062 g</p> <p>alma energia (Joule): 218,100 kJ, energia (kalória): 52,082 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,500 g, cukor: 10,500 g, fehérje (össz): 0,600 g</p>	<p>Álföldi húsleves GM {9} Zöldborsó főzelék TM. {1} Sült hús vizes zsemle {1}</p> <p>Álföldi húsleves GM {9} energia (Joule): 330,830 kJ, energia (kalória): 79,288 kcal, zsír: 0,242 g, szénhidrát: 0,040 g, szénhidrát: 15,568 g, cukor: 2,907 g, só: 0,482 g, kalcium: 0,775 mg, telített zsírsav: 0,030 g, fehérje (össz): 1,427 g</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1304,475 kJ, energia (kalória): 311,870 kcal, zsír: 8,234 g, szénhidrát: 0,782 g, szénhidrát: 44,245 g, cukor: 3,750 g, só: 0,584 g, kalcium: 95,013 mg, telített zsírsav: 0,150 g, fehérje (össz): 11,786 g</p> <p>Sült hús energia (Joule): 759,620 kJ, energia (kalória): 180,715 kcal, zsír: 10,177 g, szénhidrát: 2,059 g, szénhidrát: 0,502 g, só: 0,571 g, kalcium: 16,575 mg, fehérje (össz): 30,519 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1} Pulyka ragu Orsó tesztá Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1} energia (Joule): 1028,750 kJ, energia (kalória): 245,716 kcal, zsír: 0,921 g, szénhidrát: 2,831 g, szénhidrát: 30,763 g, cukor: 1,307 g, só: 0,031 g, kalcium: 18,000 mg, fehérje (össz): 4,708 g</p> <p>Pulyka ragu energia (Joule): 1117,431 kJ, energia (kalória): 266,884 kcal, zsír: 21,247 g, szénhidrát: 2,034 g, szénhidrát: 30,247 g, cukor: 0,729 g, só: 0,114 g, kalcium: 190,160 mg, fehérje (össz): 4,788 g</p> <p>vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 1970,370 kJ, energia (kalória): 469,741 kcal, zsír: 3,011 g, szénhidrát: 2,034 g, szénhidrát: 30,247 g, cukor: 0,729 g, só: 0,114 g, kalcium: 190,160 mg, fehérje (össz): 4,788 g</p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1}, {9} Nudli {1}</p> <p>Húsgombóc leves Tojásmentes {1}, {9} energia (Joule): 1070,816 kJ, energia (kalória): 255,780 kcal, zsír: 12,327 g, szénhidrát: 8,170 g, szénhidrát: 8,683 g, cukor: 1,701 g, só: 0,582 g, kalcium: 12,450 mg, fehérje (össz): 9,214 g</p> <p>Nudli {1} energia (Joule): 4114,536 kJ, energia (kalória): 982,740 kcal, zsír: 34,045 g, szénhidrát: 1,361 g, szénhidrát: 194,667 g, cukor: 11,239 g, só: 0,584 g, kalcium: 0,569 mg, fehérje (össz): 23,352 g</p>	<p>Gombaleves gy. {1}, {12} Rántott halfilé Tojásmentes {1}, {4} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1}, {12} energia (Joule): 618,200 kJ, energia (kalória): 147,261 kcal, zsír: 7,796 g, szénhidrát: 8,615 g, szénhidrát: 12,233 g, cukor: 1,464 g, só: 0,070 g, kalcium: 27,000 mg, fehérje (össz): 4,682 g</p> <p>Rántott halfilé Tojásmentes {1}, {4} energia (Joule): 616,500 kJ, energia (kalória): 146,909 kcal, zsír: 125,243 g, szénhidrát: 100,320 g, szénhidrát: 54,490 g, só: 1,683 g, fehérje (össz): 37,358 g</p> <p>Főtt burgonya energia (Joule): 1322,869 kJ, energia (kalória): 315,913 kcal, zsír: 0,676 g, szénhidrát: 0,276 g, szénhidrát: 67,500 g, só: 0,737 g, kalcium: 40,500 mg, fehérje (össz): 4,438 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmáj mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>kenőmáj energia (Joule): 265,700 kJ, energia (kalória): 63,400 kcal, zsír: 6,310 g, szénhidrát: 7,480 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 47,200 mg, fehérje (össz): 4,770 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,018 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmez mini energia (Joule): 342,000 kJ, energia (kalória): 81,846 kcal, szénhidrát: 0,010 g, cukor: 20,250 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,075 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,018 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>diákcsemege azalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>diákcsemege azalámi energia (Joule): 411,900 kJ, energia (kalória): 98,407 kcal, zsír: 11,400 g, szénhidrát: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 8,900 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456,180 kJ, energia (kalória): 108,988 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>

energia (Joule): 6287.8754 kJ energia (kalória): 1501.8342 kcal zsír: 59.5450 g zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 200.7070 g cukor: 72.5150 g só: 3.7395 g kalcium: 309.5850 mg telített zsírsav: 0.2250 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 32.7840 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4614.3274 kJ energia (kalória): 1102.1149 kcal zsír: 31.7890 g zsírsav: 8.8850 g szénhidrát: 149.5050 g cukor: 16.6570 g só: 4.4445 g kalcium: 361.1030 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 48.4310 g tejkalcium: 330.2400 mg	energia (Joule): 5698.3004 kJ energia (kalória): 1361.0177 kcal zsír: 41.4830 g zsírsav: 28.2300 g szénhidrát: 203.0180 g cukor: 64.1920 g só: 3.2810 g kalcium: 33.8260 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 36.8850 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 7148.9844 kJ energia (kalória): 1707.5058 kcal zsír: 52.7110 g zsírsav: 13.8360 g szénhidrát: 241.6400 g cukor: 23.0900 g só: 3.3960 g kalcium: 262.7580 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 43.9520 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 10382.0794 kJ energia (kalória): 2479.7177 kcal zsír: 161.8710 g zsírsav: 116.4120 g szénhidrát: 187.6040 g cukor: 32.1810 g só: 4.0700 g kalcium: 68.8260 mg fehérje (össz): 70.0600 g tejkalcium: 0.2400 mg
--	--	---	---	---

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Ráktérkép 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 (belérvé a laktóz is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórá	<p>parizsi szelet mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>parizsi szelet energia (Joule): 228.000 kJ, energia (kalória): 54.222 kcal, zsír: 6.480 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g citromos tea normál energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>Főtt tojás (3!) mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej</p> <p>főtt tojás (3!) energia (Joule): 517.000 kJ, energia (kalória): 123.692 kcal, zsír: 9.200 g, szénhidrát: 0.940 g, szénhidrát: 0.450 g, cukor: 0.450 g, só: 0.000 g, kalcium: 35.500 mg, fehérje (össz): 10.125 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g rizstej energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.300 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.820 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, fehérje (össz): 4.800 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g uborka energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g citromos tea normál energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.054 kcal, zsír: 10.500 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, fehérje (össz): 3.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g rizstej energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 414.200 kJ, energia (kalória): 99.368 kcal, zsír: 11.500 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, fehérje (össz): 3.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g citromos tea normál energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>
Ébren	<p>Sertésraguleves {9!} Káposztás kocka {1!, 3!} alma</p> <p>Sertésraguleves {9!} energia (Joule): 726.727 kJ, energia (kalória): 174.442 kcal, zsír: 14.353 g, szénhidrát: 10.100 g, szénhidrát: 2.861 g, cukor: 1.726 g, só: 0.524 g, kalcium: 3.220 mg, fehérje (össz): 8.390 g káposztás kocka {1!, 3!} energia (Joule): 2245.515 kJ, energia (kalória): 536.284 kcal, zsír: 8.847 g, szénhidrát: 7.101 g, szénhidrát: 103.453 g, cukor: 31.308 g, só: 0.902 g, kalcium: 300.025 mg, fehérje (össz): 13.780 g alma energia (Joule): 216.100 kJ, energia (kalória): 52.062 kcal, zsír: 0.600 g, szénhidrát: 10.500 g, cukor: 10.500 g, fehérje (össz): 0.800 g</p>	<p>Alföldi húsleves {1!, 3!, 9!} Zöldborsó főzelék TM. {1!} Sült hús vizes zsemle {1!}</p> <p>alföldi húsleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 321.058 kJ, energia (kalória): 76.621 kcal, zsír: 0.444 g, szénhidrát: 0.044 g, szénhidrát: 18.214 g, cukor: 2.785 g, só: 0.470 g, kalcium: 6.775 mg, fehérje (össz): 2.770 g zöldborsó főzelék TM {1!} energia (Joule): 1504.475 kJ, energia (kalória): 361.070 kcal, zsír: 8.234 g, szénhidrát: 6.782 g, szénhidrát: 44.246 g, cukor: 3.700 g, só: 0.254 g, kalcium: 85.510 mg, fehérje (össz): 0.100 g, fehérje (össz): 11.268 g, koleszterin: 80.000 mg sült hús energia (Joule): 756.820 kJ, energia (kalória): 180.715 kcal, zsír: 10.177 g, szénhidrát: 2.088 g, szénhidrát: 0.502 g, só: 0.571 g, kalcium: 18.675 mg, fehérje (össz): 20.570 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} Pulyka ragu penne tészta {1!, 3!} vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} energia (Joule): 1020.750 kJ, energia (kalória): 245.716 kcal, zsír: 7.021 g, szénhidrát: 6.051 g, szénhidrát: 37.083 g, cukor: 1.307 g, só: 0.021 g, kalcium: 18.000 mg, fehérje (össz): 4.704 g pulyka ragu energia (Joule): 1117.451 kJ, energia (kalória): 268.894 kcal, zsír: 21.247 g, szénhidrát: 13.586 g, szénhidrát: 3.087 g, cukor: 1.588 g, só: 0.809 g, koleszterin: 50.625 mg, fehérje (össz): 14.798 g penne tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1774.500 kJ, energia (kalória): 423.880 kcal, zsír: 10.850 g, szénhidrát: 6.742 g, szénhidrát: 78.900 g, só: 0.566 g, fehérje (össz): 12.475 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 10.800 kJ, energia (kalória): 2.588 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.160 g, fehérje (össz): 0.160 g</p>	<p>Húsgombóc leves {1!, 3!, 9!, 12!} Nudli {1!}</p> <p>Húsgombóc leves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 827.742 kJ, energia (kalória): 198.791 kcal, zsír: 7.837 g, szénhidrát: 6.873 g, szénhidrát: 9.905 g, cukor: 1.834 g, só: 0.593 g, kalcium: 14.475 mg, fehérje (össz): 10.257 g nudli {1!} energia (Joule): 4114.536 kJ, energia (kalória): 982.740 kcal, zsír: 24.045 g, szénhidrát: 1.101 g, szénhidrát: 164.897 g, cukor: 11.236 g, só: 0.534 g, kalcium: 0.068 mg, fehérje (össz): 23.562 g</p>	<p>Gombaleves gy. {1!, 12!} Rántott halfilé {1!, 3!, 4!} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {1!, 12!} energia (Joule): 501.568 kJ, energia (kalória): 121.251 kcal, zsír: 7.780 g, szénhidrát: 6.873 g, szénhidrát: 12.225 g, cukor: 1.864 g, só: 0.070 g, kalcium: 27.000 mg, fehérje (össz): 4.852 g rántott halfilé {1!, 3!, 4!} energia (Joule): 5570.819 kJ, energia (kalória): 1330.568 kcal, zsír: 112.216 g, szénhidrát: 107.105 g, szénhidrát: 45.802 g, cukor: 0.090 g, só: 1.884 g, kalcium: 5.100 mg, fehérje (össz): 40.703 g főtt burgonya energia (Joule): 1322.660 kJ, energia (kalória): 315.913 kcal, zsír: 0.875 g, szénhidrát: 6.270 g, szénhidrát: 67.500 g, cukor: 0.737 g, kalcium: 40.500 mg, fehérje (össz): 8.438 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 385.700 kJ, energia (kalória): 92.511 kcal, zsír: 6.310 g, szénhidrát: 2.486 g, szénhidrát: 0.180 g, só: 0.354 g, kalcium: 67.200 mg, fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g tv paprika energia (Joule): 26.200 kJ, energia (kalória): 6.298 kcal, szénhidrát: 0.200 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.626 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.050 kcal, szénhidrát: 0.200 g, fehérje (össz): 0.300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>	<p>diófőzelék szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>diófőzelék szalámi energia (Joule): 332.600 kJ, energia (kalória): 80.000 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.520 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.028 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450.160 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.280 g, só: 0.700 g, fehérje (össz): 3.140 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5367.2804 kJ energia (kalória): 1281.9532 kcal zsír: 41.8340 g szénhidrát: 189.6450 g cukor: 73.8510 g só: 4.4625 g kalcium: 309.5990 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 38.4880 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4870.4524 kJ energia (kalória): 1163.2884 kcal zsír: 35.5310 g szénhidrát: 150.5200 g cukor: 16.9850 g só: 3.8900 g kalcium: 386.6030 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 56.1380 g tejkalcium: 330.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6096.5804 kJ energia (kalória): 1456.1457 kcal zsír: 48.1020 g szénhidrát: 32.9780 g szénhidrát: 212.7710 g cukor: 53.4630 g só: 3.7360 g kalcium: 33.8260 mg koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 44.7720 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6705.3114 kJ energia (kalória): 1601.5368 kcal zsír: 48.2260 g szénhidrát: 241.8620 g cukor: 23.0230 g só: 3.3970 g kalcium: 254.7830 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 44.9950 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10136.3044 kJ energia (kalória): 2421.0147 kcal zsír: 148.8440 g szénhidrát: 104.2380 g szénhidrát: 198.5770 g cukor: 32.2710 g só: 4.0710 g kalcium: 73.9260 mg fehérje (össz): 73.4050 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>
------------------------------------	--	---	---	---	--

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (bélirtve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezámmag 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:

Shakács:

Élelmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízórai	<p>partisi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 778.000 kJ, energia (kalória): 18.622 kcal, zsír: 5.490 g, szénhidrát: 12.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 3.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>Főtt tojás {3} mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 517.978 kJ, energia (kalória): 123.662 kcal, zsír: 6.000 g, szénhidrát: 12.000 g, cukor: 0.450 g, só: 0.000 g, tejsav: 20.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 307.300 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.970 g, szénhidrát: 5.970 g, cukor: 0.150 g, tejsav: 0.750 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 422.400 kJ, energia (kalória): 101.074 kcal, zsír: 10.500 g, szénhidrát: 11.500 g, cukor: 0.150 g, tejsav: 0.650 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 619.200 kJ, energia (kalória): 147.177 kcal, zsír: 13.800 g, szénhidrát: 11.500 g, cukor: 0.150 g, tejsav: 0.650 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves diab. P {1, 3, 9} Káposztás kocka diab. P {1, 3, 9}</p> <p>energia (Joule): 438.108 kcal, zsír: 15.887 g, cukor: 0.780 g, szénhidrát: 7.811 g, só: 1.047 g, tejsav: 20.470 g</p> <p>citromos tea Diab. P {1, 3, 9} energia (Joule): 777.833 kJ, energia (kalória): 185.782 kcal, zsír: 4.602 g, szénhidrát: 3.442 g, cukor: 0.410 g, só: 0.223 g, tejsav: 40.000 g</p>	<p>Alföldi húsvéves diab. P {1, 3, 9, 12} Zöldborsó főzelék diab. P {1} Sült hús diab. ó vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 103.753 kJ, energia (kalória): 24.701 kcal, zsír: 0.140 g, szénhidrát: 0.140 g, cukor: 0.140 g, tejsav: 0.140 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves diab. P {1, 3, 9, 12} Pulyka ragu Penne tészta diab. P {1, 3, 9}</p> <p>energia (Joule): 117.431 kJ, energia (kalória): 28.094 kcal, zsír: 0.247 g, szénhidrát: 0.247 g, cukor: 0.247 g, tejsav: 0.247 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>Hüsgombóclevés diab. P {1, 3, 9, 12} Párolt hal {4} Brokkolifőzelék {1}</p> <p>energia (Joule): 425.122 kJ, energia (kalória): 101.266 kcal, zsír: 3.336 g, szénhidrát: 7.140 g, cukor: 0.282 g, só: 0.335 g, tejsav: 4.475 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>Gombaleves diab. ó {1} Rántott halfilé diab. P {1, 3, 9, 12} Főtt burgonya diab. P</p> <p>energia (Joule): 324.588 kJ, energia (kalória): 77.527 kcal, zsír: 3.825 g, szénhidrát: 8.845 g, cukor: 0.345 g, só: 0.148 g, tejsav: 30.250 g</p> <p>citromos tea Diab. P {1, 3, 9, 12} energia (Joule): 528.828 kJ, energia (kalória): 125.783 kcal, zsír: 7.159 g, szénhidrát: 5.742 g, cukor: 0.550 g, só: 0.451 g, tejsav: 9.850 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 386.700 kJ, energia (kalória): 92.411 kcal, zsír: 6.310 g, szénhidrát: 7.489 g, cukor: 0.180 g, só: 0.423 g, tejsav: 17.200 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>	<p>diákomege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 341.803 kJ, energia (kalória): 81.440 kcal, zsír: 11.440 g, szénhidrát: 6.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p> <p>citromos tea Diab. energia (Joule): 0.000 kJ, energia (kalória): 0.000 kcal, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 g</p>

Életrai értékek összesítő	energia (Joule): 4265.4564 kJ energia (kalória): 1018.7879 kcal zsír: 37.3230 g szénhidrát: 84.1260 g cukor: 5.8040 g só: 3.5965 g kalcium: 70.1460 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.7250 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4428.8284 kJ energia (kalória): 1057.8074 kcal zsír: 52.8680 g szénhidrát: 34.0850 g szénhidrát: 88.8510 g cukor: 2.6200 g só: 2.9470 g kalcium: 74.4290 mg telített zsírsav: 0.0300 g fehérje (össz): 51.9140 g tejkalcium: 18.2400 mg	energia (Joule): 3641.2274 kJ energia (kalória): 869.6946 kcal zsír: 43.6290 g szénhidrát: 30.2870 g szénhidrát: 85.1150 g cukor: 2.5230 g só: 3.2740 g kalcium: 11.8560 mg koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 33.3710 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3525.6834 kJ energia (kalória): 842.0948 kcal zsír: 34.1760 g szénhidrát: 16.9370 g szénhidrát: 71.7710 g cukor: 6.1140 g só: 3.3040 g kalcium: 269.3710 mg fehérje (össz): 58.8570 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3528.3234 kJ energia (kalória): 842.7257 kcal zsír: 39.5180 g szénhidrát: 9.2410 g szénhidrát: 86.4360 g cukor: 0.7040 g só: 2.2540 g kalcium: 38.2760 mg fehérje (össz): 32.8080 g tejkalcium: 0.2400 mg
---------------------------	---	--	---	---	---

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:





Shakács:





Élelmezésvezető:









Main menu table with columns for days (Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek) and rows for meals (Tízórai, Ebéd, Uzsonna). Each cell contains a list of dishes and their nutritional information.

Summary table for 'Életrani értékek összesítve' (Total Nutritional Values) showing energy, protein, carbohydrates, sugar, fat, calcium, and iron totals for each meal type.

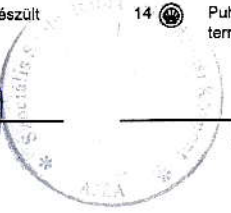
- 1  Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

- 2  Rákfélék és azokból készült termékek
- 6  Szójabab és abból készült termékek
- 10  Mustár és abból készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3  Tojás és abból készült termékek
- 7  Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)
- 11  Szezám és abból készült termékek

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






Intézményvezető











Diétetikus





Szakács


Élélmezésvezető

- 1  Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

- 2  Rákfélék és azokból készült termékek
- 6  Szójabab és abból készült termékek
- 10  Mustár és abból készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3  Tojás és abból készült termékek
- 7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11  Szezámag és abból készült termékek

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

Kisvályk István

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-gluténm.-alsó**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízórai	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.000 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 3.570 g telített zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej</p> <p>energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.000 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 3.570 g telített zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.570 kcal, zsír: 5.970 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 4.190 g telített zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej</p> <p>energia (Joule): 462.400 kJ, energia (kalória): 110.000 kcal, zsír: 10.800 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 10.800 g telített zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.570 kcal, zsír: 5.970 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 4.190 g telített zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9!) Káposztás kocka GM alma</p> <p>energia (Joule): 736.777 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 14.353 g, szénhidrát: 19.026 g, cukor: 2.361 g, cukor: 1.725 g, szénhidrát: 0.840 mg, kalcium: 0.200 mg, tejsav: 0.000 mg Káposztás kocka GM energia (Joule): 315.908 kJ, energia (kalória): 76.165 kcal, zsír: 27.559 g, szénhidrát: 13.887 g, szénhidrát: 14.516 g, cukor: 26.673 g, szénhidrát: 0.226 g, kalcium: 300.000 mg, telített zsírsav: 0.226 g, fehérje (össz): 0.862 g alma energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 62.002 kcal, zsír: 0.800 g, szénhidrát: 10.500 g, cukor: 16.000 g, fehérje (össz): 0.800 g</p>	<p>Alföldi húsvéles GM (9!) Zöldborsó főzelék TM.Gluténm. (9!)</p> <p>Sült hús Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Alföldi húsvéles GM (9!) energia (Joule): 308.339 kJ, energia (kalória): 73.285 kcal, zsír: 0.242 g, szénhidrát: 0.044 g, szénhidrát: 10.589 g, cukor: 2.907 g, szénhidrát: 6.170 mg, telített zsírsav: 0.000 g, fehérje (össz): 1.927 g Zöldborsó főzelék TM.Gluténm. (9!) energia (Joule): 770.258 kJ, energia (kalória): 183.974 kcal, zsír: 4.317 g, szénhidrát: 3.891 g, szénhidrát: 35.752 g, cukor: 3.312 g, szénhidrát: 0.382 mg, telített zsírsav: 0.007 g, fehérje (össz): 0.868 g Sült hús energia (Joule): 756.820 kJ, energia (kalória): 180.716 kcal, zsír: 10.177 g, szénhidrát: 2.059 g, szénhidrát: 0.502 g, szénhidrát: 0.971 g, kalcium: 16.570 mg, fehérje (össz): 20.516 g Gluténmentes kenyér R</p>	<p>Zelleres burgonyaleves Tej-gluténm. (9!)</p> <p>Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm.</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves Tej-gluténm. (9!) energia (Joule): 845.302 kJ, energia (kalória): 201.911 kcal, zsír: 7.366 g, szénhidrát: 6.009 g, szénhidrát: 32.476 g, cukor: 3.125 g, szénhidrát: 0.673 g, kalcium: 28.826 mg, telített zsírsav: 0.003 g, fehérje (össz): 3.772 g Pulyka ragu energia (Joule): 1117.431 kJ, energia (kalória): 266.594 kcal, zsír: 21.247 g, szénhidrát: 13.595 g, szénhidrát: 3.037 g, cukor: 1.948 g, szénhidrát: 0.565 mg, kalcium: 50.625 mg, fehérje (össz): 14.748 g Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1378.370 kJ, energia (kalória): 328.741 kcal, zsír: 3.011 g, szénhidrát: 2.034 g, szénhidrát: 68.247 g, cukor: 0.729 g, szénhidrát: 0.114 g, telített zsírsav: 0.158 g, fehérje (össz): 4.788 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 15.400 kJ, energia (kalória): 3.658 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.180 g, fehérje (össz): 0.160 g</p>	<p>hüsgombóc leves Tojás-Gm (9!) Izes metélt Gluténm.</p> <p>hüsgombóc leves Tojás-Gm (9!) energia (Joule): 1070.200 kJ, energia (kalória): 256.635 kcal, zsír: 12.322 g, szénhidrát: 4.170 g, szénhidrát: 8.693 g, cukor: 1.701 g, szénhidrát: 0.276 g, kalcium: 14.628 mg, fehérje (össz): 9.199 g Izes metélt Gluténm. energia (Joule): 2028.126 kJ, energia (kalória): 483.923 kcal, zsír: 0.956 g, szénhidrát: 109.487 g, cukor: 4.736 g, szénhidrát: 0.070 g, kalcium: 0.226 g, fehérje (össz): 6.135 g</p>	<p>Gombaleves Gluténm. Rántott halfilé Glm.-tojás. (4!) Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves Gluténm. energia (Joule): 470.890 kJ, energia (kalória): 112.472 kcal, zsír: 7.663 g, szénhidrát: 0.782 g, szénhidrát: 11.152 g, cukor: 0.801 g, szénhidrát: 0.151 g, kalcium: 33.750 mg, telített zsírsav: 0.084 g, fehérje (össz): 4.026 g Rántott halfilé Glm.-tojás. (4!) energia (Joule): 5049.096 kJ, energia (kalória): 1200.156 kcal, zsír: 116.513 g, szénhidrát: 10.841 g, szénhidrát: 42.388 g, cukor: 0.265 g, szénhidrát: 1.514 g, kalcium: 10.415 mg, telített zsírsav: 0.009 g, fehérje (össz): 41.130 g Főtt burgonya energia (Joule): 1722.863 kJ, energia (kalória): 315.912 kcal, zsír: 0.675 g, szénhidrát: 0.270 g, szénhidrát: 47.500 g, szénhidrát: 0.737 g, kalcium: 40.500 mg, fehérje (össz): 5.436 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájas mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika</p> <p>energia (Joule): 365.700 kJ, energia (kalória): 86.911 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 545.864 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0.257 g, szénhidrát: 0.023 g, cukor: 0.191 g, szénhidrát: 0.007 g, kalcium: 0.540 mg, telített zsírsav: 0.047 g, fehérje (össz): 2.129 g</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika</p> <p>energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 545.864 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0.257 g, szénhidrát: 0.023 g, cukor: 0.191 g, szénhidrát: 0.007 g, kalcium: 0.540 mg, telített zsírsav: 0.047 g, fehérje (össz): 2.129 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.690 kcal, szénhidrát: 20.910 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 545.864 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0.257 g, szénhidrát: 0.023 g, cukor: 0.191 g, szénhidrát: 0.007 g, kalcium: 0.540 mg, telített zsírsav: 0.047 g, fehérje (össz): 2.129 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.016 kcal, szénhidrát: 0.000 g, fehérje (össz): 0.300 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 545.864 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0.257 g, szénhidrát: 0.023 g, cukor: 0.191 g, szénhidrát: 0.007 g, kalcium: 0.540 mg, telített zsírsav: 0.047 g, fehérje (össz): 2.129 g</p>	<p>diáksertés szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>diáksertés szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.447 kcal, zsír: 11.100 g, szénhidrát: 0.363 g, fehérje (össz): 0.900 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 mg Gluténmentes kenyér R energia (Joule): 545.864 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0.257 g, szénhidrát: 0.023 g, cukor: 0.191 g, szénhidrát: 0.007 g, kalcium: 0.540 mg, telített zsírsav: 0.047 g, fehérje (össz): 2.129 g</p>
Életrai értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6460.9434 kJ energia (kalória): 1543.1712 kcal zsír: 58.3950 g szénhidrát: 350.2170 g cukor: 84.8370 g só: 2.2535 g kalcium: 311.2650 mg telített zsírsav: 0.3190 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.7620 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4339.7124 kJ energia (kalória): 1036.5244 kcal zsír: 25.1470 g szénhidrát: 5.4940 g szénhidrát: 365.3160 g cukor: 34.7020 g só: 2.8635 g kalcium: 268.4920 mg telített zsírsav: 0.5780 g fehérje (össz): 42.4940 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5687.9714 kJ energia (kalória): 1358.5497 kcal zsír: 40.2780 g szénhidrát: 28.2020 g szénhidrát: 347.3110 g cukor: 68.3350 g só: 2.4370 g kalcium: 44.1310 mg telített zsírsav: 0.2770 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 32.9310 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5233.1164 kJ energia (kalória): 1249.9098 kcal zsír: 28.4720 g szénhidrát: 12.4750 g szénhidrát: 335.6800 g cukor: 28.9090 g só: 1.7320 g kalcium: 256.5450 mg telített zsírsav: 0.7190 g fehérje (össz): 23.6980 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10187.1614 kJ energia (kalória): 2433.1627 kcal zsír: 153.6940 g szénhidrát: 109.6990 g szénhidrát: 343.5410 g cukor: 44.0650 g só: 2.4960 g kalcium: 88.1310 mg telített zsírsav: 0.1040 g fehérje (össz): 70.7530 g tejkalcium: 0.2400 mg</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  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

Intézményvezető



Dietetikus

Dietetikus

Szakács

Szakács

Élelmezésvezető

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-glutén-mogyoró A**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>párizsi sertes mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál <p><small>Gluténmentes kenyérpör Gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.027 kcal, zsír: 5.480 g, szénhidrát: 0.080 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 3.970 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>párizsi sertes mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej <p><small>Gluténmentes kenyérpör Gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.027 kcal, zsír: 5.480 g, szénhidrát: 0.080 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 3.970 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka - Citromos tea normál <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.000 kJ, energia (kalória): 73.504 kcal, zsír: 5.970 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 4,800 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej <p><small>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.044 kcal, zsír: 10,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 6,000 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál <p><small>farmer felvágott energia (Joule): 470.000 kJ, energia (kalória): 112.472 kcal, zsír: 11,300 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 6,000 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9l) Káposztás kocka GM alma</p> <p><small>Sertésraguleves (9l) energia (Joule): 738.727 kJ, energia (kalória): 176.442 kcal, zsír: 14,363 g, szénhidrát: 10,746 g, cukor: 2,849 g, fehérje (össz): 1,726 g telített zsírsav: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Káposztás kocka GM energia (Joule): 345.804 kJ, energia (kalória): 82.681 kcal, zsír: 2,755 g, szénhidrát: 13,862 g, cukor: 114,915 g, cukor: 29,679 g, nátrium: 0,000 g, kalcium: 300,309 mg, telített zsírsav: 0,226 g, fehérje (össz): 6,862 g alma energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 52.002 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,240 g, cukor: 10,200 g, fehérje (össz): 0,900 g</small></p>	<p>Alföldi húsleves GM (9l) Zöldborsó főzelék TM Gluténm. (9l) Sült hús Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p><small>Alföldi húsleves GM (9l) energia (Joule): 336.838 kJ, energia (kalória): 79.258 kcal, zsír: 2,242 g, szénhidrát: 0,044 g, cukor: 15,588 g, cukor: 2,907 g, nátrium: 0,775 mg, telített zsírsav: 0,203 g, fehérje (össz): 1,627 g Zöldborsó főzelék TM Gluténm. (9l) energia (Joule): 170.258 kJ, energia (kalória): 40.974 kcal, zsír: 0,317 g, szénhidrát: 3,381 g, cukor: 3,312 g, nátrium: 0,902 g, kalcium: 0,302 mg, telített zsírsav: 0,001 g, fehérje (össz): 0,695 g Sült hús energia (Joule): 786.810 kJ, energia (kalória): 188.710 kcal, zsír: 10,177 g, szénhidrát: 2,969 g, cukor: 0,502 g, nátrium: 0,571 g, kalcium: 16,575 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>Zelleres burgonyaleves Tej-gluténm. (9l) Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p><small>Zelleres burgonyaleves Tej-gluténm. (9l) energia (Joule): 883.382 kJ, energia (kalória): 211.911 kcal, zsír: 7,886 g, szénhidrát: 6,803 g, cukor: 32,478 g, cukor: 3,122 g, nátrium: 26,923 mg, telített zsírsav: 0,001 g, fehérje (össz): 3,772 g Pulyka ragu energia (Joule): 1171.431 kJ, energia (kalória): 281.694 kcal, zsír: 21,247 g, szénhidrát: 13,985 g, cukor: 3,037 g, cukor: 1,589 g, nátrium: 0,896 g, kalcium: 50,429 mg, fehérje (össz): 14,766 g Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1376.370 kJ, energia (kalória): 328.741 kcal, zsír: 30,111 g, szénhidrát: 2,094 g, cukor: 68,247 g, cukor: 0,729 g, nátrium: 0,114 g, telített zsírsav: 0,160 g, fehérje (össz): 4,768 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.393 kcal, zsír: 0,042 g, szénhidrát: 0,100 g, fehérje (össz): 0,100 g</small></p>	<p>húsgombóc leves Tojás-Gm (9l) Ízes metélt Gluténm.</p> <p><small>húsgombóc leves Tojás-Gm (9l) energia (Joule): 1079.280 kJ, energia (kalória): 256.430 kcal, zsír: 10,322 g, szénhidrát: 8,170 g, cukor: 8,983 g, cukor: 1,791 g, nátrium: 14,626 mg, telített zsírsav: 0,004 g, fehérje (össz): 6,190 g Ízes metélt Gluténm. energia (Joule): 2028.125 kJ, energia (kalória): 483.893 kcal, zsír: 0,956 g, szénhidrát: 109,487 g, cukor: 4,798 g, nátrium: 0,079 g, telített zsírsav: 0,025 g, fehérje (össz): 6,135 g</small></p>	<p>Gombaleves Gluténm. Rántott halfilé Gm.-tojás (4l) Főtt burgonya</p> <p><small>Gombaleves Gluténm. energia (Joule): 470.286 kJ, energia (kalória): 112.472 kcal, zsír: 7,669 g, szénhidrát: 6,782 g, cukor: 11,152 g, cukor: 0,831 g, nátrium: 33,756 mg, telített zsírsav: 0,004 g, fehérje (össz): 4,826 g Rántott halfilé Gm.-tojás (4l) energia (Joule): 548.290 kJ, energia (kalória): 130.156 kcal, zsír: 116,912 g, szénhidrát: 102,847 g, cukor: 42,308 g, cukor: 0,740 g, nátrium: 1,874 g, kalcium: 10,876 mg, telített zsírsav: 0,006 g, fehérje (össz): 41,130 g Főtt burgonya energia (Joule): 1222.963 kJ, energia (kalória): 293.912 kcal, zsír: 0,879 g, szénhidrát: 0,270 g, cukor: 47,400 g, nátrium: 0,737 g, kalcium: 40,800 mg, telített zsírsav: 0,438 g</small></p>
Uzsonna	<p>kenőmáj mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika <p><small>kenőmáj energia (Joule): 298.700 kJ, energia (kalória): 71.411 kcal, zsír: 6,910 g, szénhidrát: 7,488 g, cukor: 0,000 g, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p><small>vegyes virágmező mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.644 kcal, szénhidrát: 20,610 g, cukor: 30,200 g, kalcium: 10,000 mg, telített zsírsav: 0,001 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p><small>tv paprika energia (Joule): 26.900 kJ, energia (kalória): 6.419 kcal, szénhidrát: 20,610 g, cukor: 30,200 g, kalcium: 10,000 mg, telített zsírsav: 0,001 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>	<p>diákcserepe szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p><small>diákcserepe szalámi energia (Joule): 641.900 kJ, energia (kalória): 154.473 kcal, zsír: 11,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.393 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,300 g telített zsírsav: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg Gluténmentes kenyér R</small></p>
Életrai értékek összesítő	<p>energia (Joule): 6460.9434 kJ energia (kalória): 1543.1712 kcal zsír: 58.3950 g zsírsav: 31.5660 g szénhidrát: 350.2170 g cukor: 84.8370 g só: 2.2535 g kalcium: 311.2650 mg telített zsírsav: 0.3190 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.7620 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4339.7124 kJ energia (kalória): 1036.5244 kcal zsír: 25.1470 g zsírsav: 5.4940 g szénhidrát: 365.3160 g cukor: 34.7020 g só: 2.8635 g kalcium: 268.4920 mg telített zsírsav: 0.5780 g fehérje (össz): 42.4940 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5687.9714 kJ energia (kalória): 1358.5497 kcal zsír: 40.2780 g zsírsav: 28.2020 g szénhidrát: 347.3110 g cukor: 68.3350 g só: 2.4370 g kalcium: 44.1310 mg telített zsírsav: 0.2770 g koleszterin: 50.6250 mg fehérje (össz): 32.9310 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5233.1164 kJ energia (kalória): 1249.9098 kcal zsír: 28.4720 g zsírsav: 12.4750 g szénhidrát: 335.6800 g cukor: 28.9090 g só: 1.7320 g kalcium: 256.5450 mg telített zsírsav: 0.7190 g fehérje (össz): 23.6980 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 10187.1614 kJ energia (kalória): 2433.1627 kcal zsír: 153.6940 g zsírsav: 109.6990 g szénhidrát: 343.5410 g cukor: 44.0650 g só: 2.4960 g kalcium: 88.1310 mg telített zsírsav: 0.1040 g fehérje (össz): 70.7530 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>

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

Lehel György

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élmezésvezető