



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojás-rozsliszt-mustár-fokhagyma**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

# Étlap

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

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
<b>Ébéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésraguleves (9!)</li> <li>Káposztás kocka GM</li> <li>alma</li> </ul> <p>Sertésraguleves (9!)</p> <p>energia (Joule): 935 721 kJ, energia (kalória): 223 494 kcal, zsír: 18 150 g, zsírsav: 12 919 g, szénhidrát: 3 204 g, cukor: 2 183 g, só: 0 664 g, kalcium: 10 450 mg, fehérje (össz): 15 814 g</p> <p>Káposztás kocka GM</p> <p>energia (Joule): 4010 150 kJ, energia (kalória): 957 859 kcal, zsír: 34 907 g, zsírsav: 17 546 g, szénhidrát: 145 061 g, cukor: 37 965 g, só: 0 256 g, kalcium: 380 011 mg, telített zsírsav: 0 285 g, fehérje (össz): 10 237 g</p> <p>alma</p> <p>energia (Joule): 215 100 kJ, energia (kalória): 52 062 kcal, zsír: 0 800 g, zsírsav: 10 500 g, cukor: 10 500 g, fehérje (össz): 0 400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alföldi húseleves GM (9!)</li> <li>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</li> <li>Sült hús</li> <li>vizes zsemle (1!)</li> </ul> <p>Alföldi húseleves GM (9!)</p> <p>energia (Joule): 585 050 kJ, energia (kalória): 82 800 kcal, zsír: 0 306 g, zsírsav: 0 056 g, szénhidrát: 19 745 g, cukor: 3 662 g, só: 0 573 g, kalcium: 11 115 mg, telített zsírsav: 0 035 g, fehérje (össz): 2 061 g</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>energia (Joule): 1852 335 kJ, energia (kalória): 304 454 kcal, zsír: 11 496 g, zsírsav: 5 500 g, szénhidrát: 58 044 g, cukor: 4 750 g, só: 0 323 g, kalcium: 126 563 mg, telített zsírsav: 0 190 g, fehérje (össz): 14 299 g</p> <p>tejszínes zsemle</p> <p>energia (Joule): 114 000 mg</p> <p>Sült hús</p> <p>energia (Joule): 553 385 kJ, energia (kalória): 259 906 kcal, zsír: 12 890 g, zsírsav: 2 850 g, szénhidrát: 3 636 g, só: 0 724 g, kalcium: 28 989 mg, fehérje (össz): 25 891 g</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 429 140 kJ, energia (kalória): 103 660 kcal, zsír: 0 802 g, zsírsav: 21 260 g, só: 0 710 g, fehérje (össz): 3 640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</li> <li>Pulyka ragu</li> <li>Orsó tészta Gluténm.</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul> <p>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</p> <p>energia (Joule): 1323 591 kJ, energia (kalória): 314 236 kcal, zsír: 10 034 g, zsírsav: 8 773 g, szénhidrát: 47 744 g, cukor: 1 595 g, só: 0 040 g, kalcium: 22 800 mg, fehérje (össz): 5 958 g</p> <p>Pulyka ragu</p> <p>energia (Joule): 1415 411 kJ, energia (kalória): 338 009 kcal, zsír: 28 913 g, zsírsav: 17 221 g, szénhidrát: 3 847 g, cukor: 2 015 g, só: 1 022 g, kalcium: 84 125 mg, fehérje (össz): 18 742 g</p> <p>Orsó tészta Gluténm.</p> <p>energia (Joule): 1743 402 kJ, energia (kalória): 416 424 kcal, zsír: 3 815 g, zsírsav: 2 571 g, szénhidrát: 86 448 g, cukor: 0 923 g, só: 0 145 g, telített zsírsav: 0 228 g, fehérje (össz): 6 095 g</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>energia (Joule): 15 400 kJ, energia (kalória): 4 305 kcal, zsír: 0 040 g, szénhidrát: 0 180 g, fehérje (össz): 0 160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóc leves Tojásmentés (1, 9!)</li> <li>Tojásmentés (11, 9!)</li> <li>Nudli (1!)</li> </ul> <p>Hüsgombóc leves Tojásmentés (1, 9!)</p> <p>energia (Joule): 1956 564 kJ, energia (kalória): 323 893 kcal, zsír: 15 487 g, zsírsav: 10 949 g, szénhidrát: 10 660 g, cukor: 2 156 g, só: 0 751 g, kalcium: 15 770 mg, fehérje (össz): 11 670 g</p> <p>Nudli (1!)</p> <p>energia (Joule): 5211 746 kJ, energia (kalória): 1244 805 kcal, zsír: 30 456 g, zsírsav: 1 724 g, szénhidrát: 205 807 g, cukor: 14 238 g, só: 0 482 g, kalcium: 0 086 mg, fehérje (össz): 28 578 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves gy. (11, 12!)</li> <li>Rántott halfilé Tojásmentés (11, 4!)</li> <li>Főtt burgonya</li> </ul> <p>Gombaleves gy. (11, 12!)</p> <p>energia (Joule): 748 091 kJ, energia (kalória): 178 017 kcal, zsír: 5 595 g, zsírsav: 8 430 g, szénhidrát: 15 554 g, cukor: 2 361 g, só: 0 390 g, kalcium: 34 200 mg, fehérje (össz): 4 154 g</p> <p>Rántott halfilé Tojásmentés (11, 4!)</p> <p>energia (Joule): 7367 976 kJ, energia (kalória): 1759 741 kcal, zsír: 166 041 g, zsírsav: 156 483 g, szénhidrát: 44 164 g, cukor: 2 133 g, fehérje (össz): 47 326 g</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>energia (Joule): 1575 373 kJ, energia (kalória): 400 156 kcal, zsír: 0 855 g, zsírsav: 0 342 g, szénhidrát: 85 536 g, só: 0 054 g, kalcium: 51 300 mg, fehérje (össz): 10 098 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5163.9710 kJ</p> <p>energia (kalória): 1233.3953 kcal</p> <p>zsír: 53.6870 g</p> <p>zsírsav: 30.5030 g</p> <p>szénhidrát: 159.1750 g</p> <p>cukor: 50.6500 g</p> <p>só: 0.9220 g</p> <p>kalcium: 390.4610 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.2850 g</p> <p>fehérje (össz): 21.4510 g</p>	<p>energia (Joule): 3458.5430 kJ</p> <p>energia (kalória): 826.0585 kcal</p> <p>zsír: 25.7240 g</p> <p>zsírsav: 11.2530 g</p> <p>szénhidrát: 97.6930 g</p> <p>cukor: 8.4320 g</p> <p>só: 2.4000 g</p> <p>kalcium: 153.0930 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.2280 g</p> <p>fehérje (össz): 45.9910 g</p> <p>tejszínes zsemle: 114.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4480.3040 kJ</p> <p>energia (kalória): 1070.1018 kcal</p> <p>zsír: 40.8000 g</p> <p>zsírsav: 28.5760 g</p> <p>szénhidrát: 138.1970 g</p> <p>cukor: 4.5920 g</p> <p>só: 1.2070 g</p> <p>kalcium: 22.8000 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.2280 g</p> <p>koleszterin: 64.1250 mg</p> <p>tejszínes zsemle: 30.9250 g</p>	<p>energia (Joule): 6568.1100 kJ</p> <p>energia (kalória): 1568.7670 kcal</p> <p>zsír: 46.0630 g</p> <p>zsírsav: 12.0730 g</p> <p>szénhidrát: 219.9550 g</p> <p>cukor: 16.3910 g</p> <p>só: 1.2130 g</p> <p>kalcium: 15.8560 mg</p> <p>fehérje (össz): 41.2490 g</p>	<p>energia (Joule): 9792.1420 kJ</p> <p>energia (kalória): 2338.8140 kcal</p> <p>zsír: 169.3620 g</p> <p>zsírsav: 147.4550 g</p> <p>szénhidrát: 145.1880 g</p> <p>cukor: 2.3610 g</p> <p>só: 3.1570 g</p> <p>kalcium: 85.5000 mg</p> <p>fehérje (össz): 64.1920 g</p>

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

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus K**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

# Étlap

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

Érkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
<b>Tízórai</b>	<p><b>parízi sertés</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>Citromos tea Diab</b></p> <p>energia (Joule): 562,500 kJ, energia (kalória): 131,840 kcal, zsír: 10,020 g, szénhidrát: 0,120 g, só: 0,125 g, telített zsír: 7,140 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            citromos tea            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g            Citromos tea Diab            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g</p>	<p><b>Főtt tojás (3)</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>Citromos tea Diab</b></p> <p>Főtt tojás (3)            energia (Joule): 655,878 kJ, energia (kalória): 156,677 kcal, zsír: 11,400 g, szénhidrát: 0,570 g, só: 0,570 g, telített zsír: 0,700 g            kalcium: 30,300 mg, telített zsír: 12,600 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            citromos tea            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g            Citromos tea Diab            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g</p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>uborka</b> <b>Citromos tea Diab</b></p> <p>zala felvágott            energia (Joule): 614,690 kJ, energia (kalória): 146,147 kcal, zsír: 11,840 g, szénhidrát: 0,570 g, só: 0,570 g, telített zsír: 0,700 g            kalcium: 30,300 mg, telített zsír: 12,600 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            uborka            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g            Citromos tea Diab            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g</p>	<p><b>soproni felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>Citromos tea Diab</b></p> <p>soproni felvágott            energia (Joule): 604,500 kJ, energia (kalória): 144,108 kcal, zsír: 11,000 g, szénhidrát: 0,570 g, só: 0,570 g, telített zsír: 0,700 g            kalcium: 30,300 mg, telített zsír: 12,600 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            citromos tea            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g            Citromos tea Diab            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g</p>	<p><b>farmar felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>Citromos tea Diab</b></p> <p>farmar felvágott            energia (Joule): 1222,499 kJ, energia (kalória): 293,500 kcal, zsír: 27,000 g, szénhidrát: 0,570 g, só: 0,570 g, telített zsír: 0,700 g            kalcium: 30,300 mg, telített zsír: 12,600 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            citromos tea            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g            Citromos tea Diab            energia (Joule): 618,520 kJ, energia (kalória): 219,327 kcal, zsír: 1,894 g, szénhidrát: 42,538 g, só: 1,260 g, telített zsír: 7,280 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertésraguleves diab. P {1, 3, 9}</b> <b>Káposztás kocka diab. P. {1, 3}</b></p> <p>Sertésraguleves diab. P. {1, 3, 9}            energia (Joule): 2217,185 kJ, energia (kalória): 532,360 kcal, zsír: 19,570 g, szénhidrát: 3,900 g, telített zsír: 1,320 g, só: 0,456 g, kalcium: 26,600 mg, telített zsír: 0,240 mg            Káposztás kocka diab. P. {1, 3}            energia (Joule): 863,295 kJ, energia (kalória): 205,324 kcal, zsír: 9,820 g, szénhidrát: 4,300 g, telített zsír: 1,500 g, só: 0,580 g, kalcium: 30,300 mg, telített zsír: 0,240 mg</p>	<p><b>Alföldi húsvéles diab. P {1, 3, 9}</b> <b>Zöldborsó főzelék diab. P {1}</b> <b>Sült hús diab. ó</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p>Alföldi húsvéles diab. P. {1, 3, 9}            energia (Joule): 131,420 kJ, energia (kalória): 31,559 kcal, zsír: 0,170 g, szénhidrát: 0,018 g, telített zsír: 0,002 g, só: 0,100 g, kalcium: 6,517 mg, telített zsír: 0,240 mg            Zöldborsó főzelék diab. P. {1}            energia (Joule): 1052,075 kJ, energia (kalória): 251,442 kcal, zsír: 18,695 g, szénhidrát: 17,180 g, telített zsír: 22,842 g, só: 0,850 g, kalcium: 29,783 mg, telített zsír: 0,240 mg            Sült hús diab. ó            energia (Joule): 1692,286 kJ, energia (kalória): 404,320 kcal, zsír: 36,908 g, szénhidrát: 17,160 g, telített zsír: 0,570 g, só: 0,303 g, kalcium: 24,228 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>	<p><b>Zelleres burgonyaleves diab. P {1, 3, 9, 12}</b> <b>Pulyka ragu</b> <b>Penne teszta diab. P {1, 3}</b></p> <p>Zelleres burgonyaleves diab. P. {1, 3, 9, 12}            energia (Joule): 918,890 kJ, energia (kalória): 220,822 kcal, zsír: 7,969 g, szénhidrát: 7,260 g, telített zsír: 10,260 g, só: 0,200 g, kalcium: 7,730 mg, telített zsír: 1,660 g            Pulyka ragu            energia (Joule): 1015,611 kJ, energia (kalória): 243,065 kcal, zsír: 26,813 g, szénhidrát: 17,221 g, telített zsír: 3,047 g, só: 2,013 g, kalcium: 6,420 mg, telített zsír: 0,240 mg            Penne teszta diab. P. {1, 3}            energia (Joule): 1015,420 kJ, energia (kalória): 243,061 kcal, zsír: 8,620 g, szénhidrát: 9,570 g, telített zsír: 3,000 g, só: 0,190 g, kalcium: 6,420 mg, telített zsír: 0,240 mg</p>	<p><b>Húsgombóclevés diab. P {1, 3, 9}</b> <b>Párolt hal {4}</b> <b>Brokkolifőzelék {1}</b></p> <p>Húsgombóclevés diab. P. {1, 3, 9}            energia (Joule): 976,018 kJ, energia (kalória): 234,022 kcal, zsír: 4,420 g, szénhidrát: 2,670 g, telített zsír: 0,648 g, só: 0,420 g, kalcium: 11,840 mg, telített zsír: 0,240 g            Párolt hal {4}            energia (Joule): 1199,878 kJ, energia (kalória): 287,421 kcal, zsír: 19,884 g, szénhidrát: 6,625 g, telített zsír: 2,990 g, só: 0,736 g, kalcium: 42,020 g            Brokkolifőzelék {1}            energia (Joule): 929,828 kJ, energia (kalória): 223,618 kcal, zsír: 5,520 g, szénhidrát: 4,433 g, telített zsír: 23,378 g, só: 0,265 g, kalcium: 327,500 mg, telített zsír: 11,427 g</p>	<p><b>Gombaleves diab. ó {1}</b> <b>Rántott halifilé diab. P {1, 3, 4}</b> <b>Főtt burgonya diab. P</b></p> <p>Gombaleves diab. ó {1}            energia (Joule): 411,144 kJ, energia (kalória): 98,200 kcal, zsír: 4,972 g, szénhidrát: 4,296 g, telített zsír: 0,670 g, só: 0,427 g, kalcium: 26,600 mg, telített zsír: 0,240 g            Rántott halifilé diab. P. {1, 3, 4}            energia (Joule): 696,235 kJ, energia (kalória): 166,270 kcal, zsír: 8,004 g, szénhidrát: 1,271 g, telített zsír: 12,134 g, só: 0,581 g, kalcium: 0,800 mg, telített zsír: 0,498 g            Főtt burgonya diab. P            energia (Joule): 670,148 kJ, energia (kalória): 160,020 kcal, zsír: 9,342 g, szénhidrát: 0,137 g, telített zsír: 34,290 g, só: 0,886 g, kalcium: 25,800 mg, telített zsír: 0,240 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>kenőmájás</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b></p> <p>kenőmájás            energia (Joule): 601,420 kJ, energia (kalória): 143,028 kcal, zsír: 19,620 g, szénhidrát: 14,870 g, telített zsír: 0,180 g, só: 0,590 g, kalcium: 134,400 mg, telített zsír: 0,240 mg            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b> <b>tv paprika</b></p> <p>mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g            tv paprika            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b></p> <p>mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>	<p><b>tv paprika</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p>tv paprika            energia (Joule): 25,208 kJ, energia (kalória): 6,076 kcal, telített zsír: 0,800 g, telített zsír: 0,800 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>	<p><b>diókeseméje szalámi</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle (1)</b></p> <p>diókeseméje szalámi            energia (Joule): 1063,000 kJ, energia (kalória): 254,850 kcal, zsír: 22,800 g, szénhidrát: 0,600 g, telített zsír: 13,800 g            mini margarin-10g-os            energia (Joule): 61,713 kJ, energia (kalória): 14,740 kcal, zsír: 1,580 g, szénhidrát: 0,004 g, só: 0,020 g, telített zsír: 0,240 mg, telített zsír: 0,240 mg            vizes zsemle (1)            energia (Joule): 459,180 kJ, energia (kalória): 109,668 kcal, zsír: 0,822 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,760 g, telített zsír: 0,240 g</p>

<b>Élelteni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6614.1818 kJ            energia (kalória): 1579.7697 kcal            zsír: 59.7520 g            zsírsav: 27.9340 g            szénhidrát: 137.8650 g            cukor: 7.3520 g            só: 6.7640 g            kalcium: 89.0280 mg            telített zsírsav: 134.4000 mg            fehérje (össz): 64.3110 g            tejkalcium: 0.4800 mg</p>	<p>energia (Joule): 6224.5768 kJ            energia (kalória): 1486.7154 kcal            zsír: 69.1210 g            zsírsav: 43.1750 g            szénhidrát: 138.7290 g            cukor: 3.3180 g            só: 4.8880 g            kalcium: 94.4530 mg            telített zsírsav: 0.0380 g            fehérje (össz): 70.3500 g            tejkalcium: 23.2800 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2048 kJ            energia (kalória): 1328.9861 kcal            zsír: 61.9950 g            zsírsav: 42.4850 g            szénhidrát: 139.5120 g            cukor: 3.1940 g            só: 5.8600 g            kalcium: 18.3580 mg            koleszterin: 64.1250 mg            fehérje (össz): 51.2110 g            tejkalcium: 0.4800 mg</p>	<p>energia (Joule): 5018.4281 kJ            energia (kalória): 1198.6313 kcal            zsír: 51.7250 g            zsírsav: 24.5940 g            szénhidrát: 100.7050 g            cukor: 7.8520 g            só: 5.0390 g            kalcium: 341.2030 mg            fehérje (össz): 78.7900 g            tejkalcium: 0.3600 mg</p>	<p>energia (Joule): 6036.8698 kJ            energia (kalória): 1441.8803 kcal            zsír: 70.6910 g            zsírsav: 11.7030 g            szénhidrát: 140.9010 g            cukor: 0.8910 g            só: 4.0170 g            kalcium: 48.6480 mg            fehérje (össz): 55.6950 g            tejkalcium: 0.4800 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 (belérvé 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:

# Étlap

Korosztály: Középkiskolás (15-18 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
<b>Tízórai</b>	<p><b>népzsi szeres</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p><b>Főtt tojás (3l)</b> - mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej</p>	<p><b>zala felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál</p>	<p><b>soproni felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej</p>	<p><b>farmer felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p>	
<b>Ébredő</b>	<p><b>Sertésraguleves (9l)</b> - Káposztás kocka GM - alma</p> <p><b>Alföldi húsvéles GM (9l)</b> Zöldborsó főzelék TM.Gluténm. (9l) - Sült hús - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>Zelleres burgonyaleves</b> Tej-gluténm. (9l) - Pulyka ragu - Orsó tészta Gluténm. - vegyes vágott savanyúság</p>	<p><b>Húsgombóc leves GM (3l, 9l)</b> - Ízes metélt Gluténm.</p>	<p><b>Gombaleves Gluténm.</b> - Rántott halfilé Gluténm. (3l, 4l) - Főtt burgonya</p>	
<b>Uzonna</b>	<p><b>kenőmájas</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika</p>	<p><b>vegyes virágméz mini</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>tv paprika</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p>	
<b>Életrai értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7930.1214 kJ energia (kalória): 1894.0792 kcal zsír: 69.7120 g zsírsav: 37.9880 g szénhidrát: 440.7660 g cukor: 104.6590 g só: 2.4685 g kalcium: 394.2050 mg telített zsírsav: 0.4030 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3110 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5645.2294 kJ energia (kalória): 1348.3399 kcal zsír: 35.2190 g zsírsav: 15.7550 g szénhidrát: 456.4770 g cukor: 41.8590 g só: 2.8410 g kalcium: 308.3250 mg telített zsírsav: 0.6240 g fehérje (össz): 61.9910 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7006.3514 kJ energia (kalória): 1673.4367 kcal zsír: 48.9860 g zsírsav: 34.2110 g szénhidrát: 434.2300 g cukor: 81.1570 g só: 2.8840 g kalcium: 51.9690 mg telített zsírsav: 0.3500 g koleszterin: 64.1250 mg fehérje (össz): 40.3190 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6433.5174 kJ energia (kalória): 1536.6198 kcal zsír: 33.5890 g zsírsav: 15.7650 g szénhidrát: 418.5170 g cukor: 33.9840 g só: 1.9600 g kalcium: 264.9730 mg telített zsírsav: 0.8030 g fehérje (össz): 30.5450 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 12709.6724 kJ energia (kalória): 3035.6527 kcal zsír: 189.8960 g zsírsav: 140.7100 g szénhidrát: 435.1850 g cukor: 55.9290 g só: 3.1560 g kalcium: 118.0290 mg telített zsírsav: 0.1310 g fehérje (össz): 88.9830 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 Foldimogyoró 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 Szezámig és abból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek
- 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

*Michael J. Kelly*  
 Intézményvezető



*[Signature]*  
 Dietetikus

*[Signature]*  
 Szakács

*[Signature]*  
 Élelmezésvezető