



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szójamentes Ó**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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>· Főtt tojás (3!)</p> <p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p> <p>· rizstej</p>	<p>· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p> <p>· uborka · Citromos tea normál</p>	<p>· soproni felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p> <p>· rizstej</p>	<p>· farmer felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p> <p>· Citromos tea normál</p>
Ebéd	<p>· Sertésraguleves (9!)</p> <p>· Káposztás kocka (1, 3!)</p> <p>· alma</p>	<p>· Alföldi húsleves (1, 3!, 9!)</p> <p>· Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>· Sült hús</p> <p>· vizes zsemle (1)</p>	<p>· Zelleres burgonyaleves TM (1)</p> <p>· penne tészta (1, 3!)</p> <p>· Pulyka ragu</p> <p>· vegyes vágott savanyúság</p>	<p>· Húsgombóc leves (1, 3!, 9!)</p> <p>· Nudli (1)</p>	<p>· Gombaleves gy. (1, 12!)</p> <p>· Rántott halfilé (1, 3!, 4!)</p> <p>· Főtt burgonya</p>
Uzsonna	<p>· kenőmájás · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p>	<p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p> <p>· tv paprika</p>	<p>· vegyes virágmez mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p>	<p>· tv paprika · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p>	<p>· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle (1)</p>

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4	5
energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g zsírsav: 21.3240 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4290.4404 kJ energia (kalória): 1024.7544 kcal zsír: 29.7580 g zsírsav: 12.6640 g szénhidrát: 138.2370 g cukor: 15.5880 g só: 3.6390 g kalcium: 357.3300 mg teiltett zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 47.1960 g tejkalcium: 312.2400 mg	energia (Joule): 5209.7144 kJ energia (kalória): 1244.3197 kcal zsír: 40.3390 g zsírsav: 27.5140 g szénhidrát: 182.9970 g cukor: 46.8200 g só: 3.4670 g kalcium: 30.0090 mg koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 38.3170 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5756.9714 kJ energia (kalória): 1375.0288 kcal zsír: 41.8480 g zsírsav: 8.6930 g szénhidrát: 207.0870 g cukor: 20.4480 g só: 3.2140 g kalcium: 251.8740 mg teiltett zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.2720 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 8536.6494 kJ energia (kalória): 2038.9447 kcal zsír: 124.7030 g zsírsav: 83.3910 g szénhidrát: 167.3810 g cukor: 25.8160 g só: 3.5810 g kalcium: 59.1890 mg fehérje (össz): 62.5790 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g zsírsav: 21.3240 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejkalcium: 0.2400 mg

- | | | | | | | | |
|--------|--|--------|---|--------|--|--------|--|
| 1 (G) | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 (T) | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 (O) | Tojás és abból készült termékek | 4 (H) | Halak és azokból készült termékek |
| 5 (F) | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 (S) | Szójabab és abból készült termékek | 7 (I) | Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is) | 8 (D) | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 (Z) | Zeller és abból készült termékek | 10 (M) | Mustár és abból készült termékek | 11 (S) | Szezámmag és abból készült termékek | 12 (K) | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 (L) | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 (P) | 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-szója-halmentes

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étltap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Érkező	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>parízi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) Citromos tea normál</p> <p>placenta energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.622 kcal, zsír: 7.200 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 3.370 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 46.170 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>Főtt tojás (3!)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) rizstej</p> <p>Főtt tojás (3!) energia (Joule): 414.300 kJ, energia (kalória): 99.504 kcal, zsír: 7.200 g, szénhidrát: 0.536 g, szénhidrát: 0.390 g, cukor: 0.380 g, só: 0.235 g, kalcium: 20.420 mg, fehérje (össz): 3.100 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 46.170 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.870 g, szénhidrát: 0.870 g, szénhidrát: 0.190 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 4.970 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 46.170 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>soproni felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.576 kcal, zsír: 10.500 g, szénhidrát: 0.300 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, só: 0.090 g, kalcium: 3.900 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 46.170 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>farmer felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 616.200 kJ, energia (kalória): 147.172 kcal, zsír: 10.000 g, szénhidrát: 0.100 g, szénhidrát: 0.050 g, cukor: 0.050 g, só: 0.030 g, kalcium: 1.500 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 46.170 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9!)</p> <p>Káposztás kocka (11, 3!)</p> <p>alma</p> <p>Sertésraguleves (9!) energia (Joule): 580.860 kJ, energia (kalória): 141.153 kcal, zsír: 11.481 g, szénhidrát: 3.100 g, szénhidrát: 2.390 g, cukor: 1.380 g, só: 0.420 g, kalcium: 8.800 mg, fehérje (össz): 8.700 g</p> <p>Káposztás kocka (11, 3!) energia (Joule): 1796.250 kJ, energia (kalória): 429.028 kcal, zsír: 1.877 g, szénhidrát: 5.880 g, szénhidrát: 50.782 g, cukor: 25.047 g, só: 0.741 g, kalcium: 240.018 mg, fehérje (össz): 11.025 g</p> <p>alma energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 52.002 kcal, zsír: 0.820 g, szénhidrát: 13.500 g, cukor: 10.500 g, fehérje (össz): 0.800 g</p>	<p>Álföldi húsoleves (11, 3!, 9!)</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>Sült hús</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>Álföldi húsoleves (11, 3!, 9!) energia (Joule): 255.874 kJ, energia (kalória): 61.302 kcal, zsír: 0.100 g, szénhidrát: 0.035 g, szénhidrát: 12.871 g, cukor: 2.328 g, só: 0.381 g, kalcium: 7.020 mg, fehérje (össz): 2.223 g</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!) energia (Joule): 1043.580 kJ, energia (kalória): 249.258 kcal, zsír: 7.267 g, szénhidrát: 4.426 g, szénhidrát: 35.366 g, cukor: 3.000 g, só: 0.208 g, kalcium: 76.410 mg, tejsav: 0.120 g, fehérje (össz): 8.021 g, koleszterin: 72.000 mg</p> <p>Sült hús energia (Joule): 805.296 kJ, energia (kalória): 194.572 kcal, zsír: 8.140 g, szénhidrát: 1.565 g, szénhidrát: 0.402 g, cukor: 0.491 g, kalcium: 13.260 mg, fehérje (össz): 10.449 g</p> <p>Vizes zsemle (1!) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</p> <p>penne tészta (11, 3!)</p> <p>Pulyka ragu</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM (1!) energia (Joule): 822.840 kJ, energia (kalória): 196.888 kcal, zsír: 6.537 g, szénhidrát: 9.540 g, szénhidrát: 30.154 g, cukor: 1.040 g, só: 0.030 g, kalcium: 14.400 mg, fehérje (össz): 5.763 g</p> <p>penne tészta (11, 3!) energia (Joule): 1419.720 kJ, energia (kalória): 339.035 kcal, zsír: 7.704 g, szénhidrát: 6.426 g, szénhidrát: 42.400 g, cukor: 0.458 g, fehérje (össz): 10.140 g</p> <p>Pulyka ragu energia (Joule): 593.940 kJ, energia (kalória): 142.514 kcal, zsír: 10.265 g, szénhidrát: 10.876 g, szénhidrát: 2.456 g, cukor: 1.071 g, só: 0.848 g, koleszterin: 40.500 mg, fehérje (össz): 11.837 g</p> <p>vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 10.820 kJ, energia (kalória): 2.588 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.160 g, fehérje (össz): 0.160 g</p>	<p>Húsgombóc leves (11, 3!, 9!, 12!)</p> <p>Nudli (1!)</p> <p>Húsgombóc leves (11, 3!, 9!, 12!) energia (Joule): 501.700 kJ, energia (kalória): 119.881 kcal, zsír: 6.268 g, szénhidrát: 3.266 g, szénhidrát: 13.124 g, cukor: 1.337 g, só: 0.478 g, kalcium: 11.550 mg, fehérje (össz): 8.205 g</p> <p>Nudli (1!) energia (Joule): 3281.820 kJ, energia (kalória): 786.192 kcal, zsír: 19.238 g, szénhidrát: 1.060 g, szénhidrát: 9.790 g, cukor: 8.991 g, só: 0.295 g, kalcium: 0.054 mg, fehérje (össz): 18.881 g</p>	<p>Gombaleves gy. (11, 12!)</p> <p>Sült hús</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. (11, 12!) energia (Joule): 473.110 kJ, energia (kalória): 113.000 kcal, zsír: 6.231 g, szénhidrát: 5.451 g, szénhidrát: 9.790 g, cukor: 1.481 g, só: 0.090 g, kalcium: 21.600 mg, fehérje (össz): 3.928 g</p> <p>Sült hús energia (Joule): 805.296 kJ, energia (kalória): 194.572 kcal, zsír: 8.140 g, szénhidrát: 1.565 g, szénhidrát: 0.402 g, cukor: 0.491 g, kalcium: 13.260 mg, fehérje (össz): 10.449 g</p> <p>Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ, energia (kalória): 252.730 kcal, zsír: 0.540 g, szénhidrát: 6.215 g, szénhidrát: 34.600 g, cukor: 0.150 g, kalcium: 33.460 mg, fehérje (össz): 6.750 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmáj</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p>kenőmáj energia (Joule): 480.720 kJ, energia (kalória): 115.376 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 0.080 g, szénhidrát: 0.080 g, cukor: 0.080 g, kalcium: 0.700 mg, fehérje (össz): 4.770 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p>vegyes virágmez 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</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 0.000 g, fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>diákcsirizse szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p>diákcsirizse szalámi energia (Joule): 41.800 kJ, energia (kalória): 10.032 kcal, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg</p> <p>Mini margarin-10g-os energia (Joule): 540.000 kJ, energia (kalória): 129.244 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0.002 g, cukor: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, tejsav: 0.000 g, koleszterin: 0.120 mg</p> <p>Vizes zsemle (11) energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 109.098 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4290.4404 kJ energia (kalória): 1024.7544 kcal zsír: 29.7580 g szénhidrát: 12.6640 g szénhidrát: 138.2370 g cukor: 15.5880 g só: 3.6390 g kalcium: 357.3300 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 47.1960 g tejkalcium: 312.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5209.7144 kJ energia (kalória): 1244.3197 kcal zsír: 40.3390 g szénhidrát: 27.5140 g szénhidrát: 182.9970 g cukor: 46.8200 g só: 3.4670 g kalcium: 30.0090 mg koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 38.3170 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5756.9714 kJ energia (kalória): 1375.0288 kcal zsír: 41.8480 g szénhidrát: 8.6930 g szénhidrát: 207.0870 g cukor: 20.4480 g só: 3.2140 g kalcium: 251.8740 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.2720 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4685.2954 kJ energia (kalória): 1119.0627 kcal zsír: 43.0710 g szénhidrát: 7.3150 g szénhidrát: 131.1410 g cukor: 25.7440 g só: 2.6910 g kalcium: 68.3690 mg fehérje (össz): 46.4330 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej tojásmentes Ó

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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>parizi sertés energia (Joule): 228.000 kJ, energia (kalória): 49.622 kcal, zsír: 0,480 g, szénhidrát: 0,590 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 0,670 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g Citromos tea normál energia (Joule): 499.720 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 34,110 g, cukor: 24,233 g, fehérje (össz): 0,000 mg, tejsavú zsírok: 0,014 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!) rizstej</p> <p>parizi sertés energia (Joule): 228.000 kJ, energia (kalória): 49.622 kcal, zsír: 0,480 g, szénhidrát: 0,590 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 0,670 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g rizstej energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240.000 mg, tejsavú zsírok: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 240.000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!) uborka Citromos tea normál</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 407.200 kJ, energia (kalória): 97.374 kcal, zsír: 0,970 g, fehérje (össz): 0,150 g, só: 0,700 g, kalcium: 0,800 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g uborka energia (Joule): 120.000 kJ, energia (kalória): 28.800 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g Citromos tea normál energia (Joule): 470.720 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 34,110 g, cukor: 24,233 g, fehérje (össz): 0,000 mg, tejsavú zsírok: 0,014 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!) rizstej</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 400.400 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,150 g, só: 0,000 g vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g rizstej energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240.000 mg, tejsavú zsírok: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 240.000 mg</p>	<p>fennsík felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!) Citromos tea normál</p> <p>fennsík felvágott energia (Joule): 400.400 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,150 g, só: 0,000 g vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g Citromos tea normál energia (Joule): 499.720 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 34,110 g, cukor: 24,233 g, fehérje (össz): 0,000 mg, tejsavú zsírok: 0,014 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9!) Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves (9!) energia (Joule): 500.000 kJ, energia (kalória): 110.000 kcal, zsír: 11,400 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 2,000 g, só: 0,400 g, kalcium: 0,800 mg, fehérje (össz): 0,700 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 200.000 kJ, energia (kalória): 50.000 kcal, zsír: 22,000 g, szénhidrát: 11,100 g, cukor: 0,000 g, só: 0,100 g, kalcium: 240.000 mg, tejsavú zsírok: 0,100 g, fehérje (össz): 0,400 g alma energia (Joule): 210.000 kJ, energia (kalória): 50.000 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 10,000 g, cukor: 10,000 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>Alföldi húsvéles GM (9!) Zöldborsó főzelék TM. (1!) Sült hús vizes zsemle (1!)</p> <p>Alföldi húsvéles GM (9!) energia (Joule): 245.000 kJ, energia (kalória): 58.629 kcal, zsír: 0,100 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,300 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g Zöldborsó főzelék TM. (1!) energia (Joule): 1043.500 kJ, energia (kalória): 248.250 kcal, zsír: 7,500 g, szénhidrát: 6,400 g, cukor: 3,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 10,000 mg, tejsavú zsírok: 0,100 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 70.000 mg Sült hús energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 144.000 kcal, zsír: 1,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,400 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1!) Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM (1!) energia (Joule): 822.000 kJ, energia (kalória): 195.500 kcal, zsír: 0,300 g, szénhidrát: 0,500 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g Pulyka ragu energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 144.000 kcal, zsír: 1,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,400 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 1100.000 kJ, energia (kalória): 264.000 kcal, zsír: 2,400 g, szénhidrát: 1,800 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 100.000 kJ, energia (kalória): 24.000 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes (11, 9!) Nudli (1!)</p> <p>Húsgombóc leves Tojásmentes (11, 9!) energia (Joule): 550.000 kJ, energia (kalória): 132.000 kcal, zsír: 0,800 g, szénhidrát: 0,500 g, cukor: 0,000 g, só: 0,400 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g Nudli (1!) energia (Joule): 300.000 kJ, energia (kalória): 72.000 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>Gombaleves gy. (11, 12!) Rántott halfilé Tojásmentes (11, 4!) Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. (11, 12!) energia (Joule): 470.000 kJ, energia (kalória): 112.000 kcal, zsír: 0,200 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g Rántott halfilé Tojásmentes (11, 4!) energia (Joule): 400.000 kJ, energia (kalória): 96.000 kcal, zsír: 100.000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g Főtt burgonya energia (Joule): 100.000 kJ, energia (kalória): 24.000 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 300.000 kJ, energia (kalória): 60.000 kcal, zsír: 0,500 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 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: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 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: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g tv paprika energia (Joule): 100.000 kJ, energia (kalória): 24.000 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,100 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>vegyes virágmez mini energia (Joule): 340.000 kJ, energia (kalória): 81.600 kcal, szénhidrát: 0,500 g, cukor: 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: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.000 kJ, energia (kalória): 6.000 kcal, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 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: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g</p>	<p>diákcsesze szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>diákcsesze szalámi energia (Joule): 440.000 kJ, energia (kalória): 105.600 kcal, zsír: 11,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 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: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,130 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 400.190 kJ, energia (kalória): 100.000 kcal, zsír: 0,002 g, szénhidrát: 21,200 g, só: 0,700 g, fehérje (össz): 0,900 g</p>

Életrai értékek összesítve	1	2	3	4
<p>energia (Joule): 5404.2674 kJ energia (kalória): 1290.7862 kcal zsír: 51.1570 g zsírsav: 26.7490 g szénhidrát: 171.2030 g cukor: 60.1110 g só: 3.5955 g kalcium: 247.7160 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.4700 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4140.7404 kJ energia (kalória): 988.9989 kcal zsír: 27.8560 g zsírsav: 7.1080 g szénhidrát: 137.4370 g cukor: 15.3250 g só: 4.1985 g kalcium: 336.9300 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 41.7440 g tejkalcium: 312.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4891.0904 kJ energia (kalória): 1168.2177 kcal zsír: 35.0430 g zsírsav: 23.7170 g szénhidrát: 175.1950 g cukor: 47.4030 g só: 3.1030 g kalcium: 30.0090 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 32.0070 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6111.9104 kJ energia (kalória): 1459.8048 kcal zsír: 45.4370 g zsírsav: 11.9300 g szénhidrát: 206.9090 g cukor: 20.5020 g só: 3.2130 g kalcium: 250.2540 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 37.4370 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8733.2694 kJ energia (kalória): 2085.9057 kcal zsír: 135.1250 g zsírsav: 93.1300 g szénhidrát: 158.6510 g cukor: 25.7440 g só: 3.5810 g kalcium: 55.1090 mg fehérje (össz): 59.9030 g 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 (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfű 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-tojás szója ó

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízóra	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 579,900 kJ, energia (kalória): 138,622 kcal, zsír: 5,460 g, szénhidrát: 5,880 g, só: 0,028 g, fehérje (össz): 5,579 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 410,726 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,886 mg, telített zsírsav: 0,016 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstesz</p> <p>energia (Joule): 279,000 kJ, energia (kalória): 66,522 kcal, zsír: 5,460 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,028 g, fehérje (össz): 5,579 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g rizstesz energia (Joule): 508,000 kJ, energia (kalória): 121,880 kcal, zsír: 2,900 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,700 g, tejsavú anyag: 240,000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 307,200 kJ, energia (kalória): 73,374 kcal, zsír: 5,870 g, szénhidrát: 0,190 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 4,890 g yogh felvágott energia (Joule): 418,100 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 410,726 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,886 mg, telített zsírsav: 0,016 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstesz</p> <p>soproni felvágott energia (Joule): 452,800 kJ, energia (kalória): 108,054 kcal, zsír: 10,500 g, szénhidrát: 4,300 g, koleszterin: 0,190 g, cukor: 0,100 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 3,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g rizstesz energia (Joule): 508,000 kJ, energia (kalória): 121,880 kcal, zsír: 2,900 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,700 g, tejsavú anyag: 240,000 mg</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>farmer felvágott energia (Joule): 616,200 kJ, energia (kalória): 147,177 kcal, zsír: 13,600 g, szénhidrát: 5,100 g Citromos tea normál energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 410,726 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,886 mg, telített zsírsav: 0,016 g</p>
Ébredés	<p>Sertésraguleves {9!} Káposztás kocka GM alma</p> <p>Sertésraguleves {9!} energia (Joule): 580,582 kJ, energia (kalória): 141,153 kcal, zsír: 11,481 g, szénhidrát: 5,160 g, koleszterin: 2,259 g, cukor: 1,380 g, só: 0,420 g, kalcium: 6,500 mg, fehérje (össz): 8,700 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 250,728 kJ, energia (kalória): 60,431 kcal, zsír: 22,048 g, szénhidrát: 11,195 g, koleszterin: 61,811 g, cukor: 23,978 g, só: 0,183 g, kalcium: 240,207 mg, telített zsírsav: 0,180 g, fehérje (össz): 6,485 g alma energia (Joule): 218,100 kJ, energia (kalória): 52,082 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,500 g, cukor: 10,500 g, kalcium: 0,800 g</p>	<p>Álföldi húsleves GM {9!} Zöldborsó főzelék TM. {1!} Sült hús vizes zsemle {1!}</p> <p>Álföldi húsleves GM {9!} energia (Joule): 245,471 kJ, energia (kalória): 58,629 kcal, zsír: 0,193 g, szénhidrát: 0,295 g, koleszterin: 17,471 g, cukor: 3,325 g, só: 0,382 g, kalcium: 7,200 mg, telített zsírsav: 0,028 g, fehérje (össz): 1,301 g Zöldborsó főzelék TM {1!} energia (Joule): 1043,580 kJ, energia (kalória): 249,258 kcal, zsír: 7,387 g, cukor: 3,425 g, koleszterin: 35,398 g, cukor: 3,000 g, só: 0,208 g, kalcium: 78,410 mg, telített zsírsav: 0,120 g, fehérje (össz): 0,201 g, tejsavú anyag: 72,000 mg Sült hús energia (Joule): 609,796 kJ, energia (kalória): 144,572 kcal, zsír: 8,140 g, szénhidrát: 1,616 g, koleszterin: 0,422 g, só: 0,461 g, kalcium: 13,260 mg, fehérje (össz): 16,416 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} Pulyka ragu Orsó tesztja Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM {1!} energia (Joule): 422,895 kJ, energia (kalória): 101,549 kcal, zsír: 4,337 g, szénhidrát: 5,543 g, koleszterin: 30,154 g, cukor: 1,045 g, só: 0,020 g, kalcium: 14,400 mg, fehérje (össz): 3,703 g Pulyka ragu energia (Joule): 688,840 kJ, energia (kalória): 163,514 kcal, zsír: 16,806 g, szénhidrát: 10,878 g, koleszterin: 2,450 g, cukor: 1,271 g, só: 0,486 g, kalcium: 40,500 mg, fehérje (össz): 11,937 g Orsó tesztja Gluténm. energia (Joule): 110,096 kJ, energia (kalória): 26,299 kcal, zsír: 0,426 g, szénhidrát: 1,628 g, koleszterin: 54,568 g, cukor: 0,563 g, só: 0,099 g, telített zsírsav: 0,144 g, fehérje (össz): 3,830 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 19,400 kJ, energia (kalória): 4,395 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,160 g, fehérje (össz): 0,100 g</p>	<p>Hüsgombóc leves Tojásmentes {11, 9!} Nudli {1!}</p> <p>Hüsgombóc leves Tojásmentes {11, 9!} energia (Joule): 809,548 kJ, energia (kalória): 204,607 kcal, zsír: 8,867 g, szénhidrát: 6,582 g, koleszterin: 0,945 g, cukor: 1,261 g, só: 0,472 g, kalcium: 6,840 mg, fehérje (össz): 7,310 g Nudli {1!} energia (Joule): 3291,626 kJ, energia (kalória): 796,162 kcal, zsír: 18,236 g, szénhidrát: 11,859 g, koleszterin: 131,079 g, cukor: 5,091 g, só: 0,202 g, kalcium: 0,204 mg, fehérje (össz): 18,881 g</p>	<p>Gombaleves gy. {11, 12!} Rántott halfilé Tojásmentes {11, 4!} Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. {11, 12!} energia (Joule): 473,110 kJ, energia (kalória): 113,000 kcal, zsír: 6,231 g, szénhidrát: 6,451 g, koleszterin: 6,786 g, cukor: 1,491 g, só: 0,060 g, kalcium: 21,600 mg, fehérje (össz): 3,905 g Rántott halfilé Tojásmentes {11, 4!} energia (Joule): 4653,270 kJ, energia (kalória): 1111,415 kcal, zsír: 100,184 g, szénhidrát: 87,485 g, koleszterin: 27,912 g, só: 1,251 g, fehérje (össz): 28,886 g Főtt burgonya energia (Joule): 1038,130 kJ, energia (kalória): 252,730 kcal, zsír: 0,540 g, szénhidrát: 0,218 g, koleszterin: 54,000 g, só: 0,590 g, kalcium: 52,400 mg, fehérje (össz): 6,750 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 693,700 kJ, energia (kalória): 165,913 kcal, zsír: 8,310 g, szénhidrát: 7,699 g, koleszterin: 0,820 g, só: 0,828 g, kalcium: 67,200 mg, telített zsírsav: 4,770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 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: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g tv paprika energia (Joule): 35,200 kJ, energia (kalória): 8,416 kcal, szénhidrát: 0,400 g, koleszterin: 0,300 g</p>	<p>vegyes virágméz mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>vegyes virágméz mini margarin-10g-os energia (Joule): 242,000 kJ, energia (kalória): 57,900 kcal, szénhidrát: 20,510 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: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,048 kcal, szénhidrát: 0,400 g, koleszterin: 0,300 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: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>	<p>diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,019 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, koleszterin: 0,120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459,100 kJ, energia (kalória): 109,690 kcal, zsír: 0,882 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>

Éleltani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	<p>energia (Joule): 5404.2674 kJ energia (kalória): 1290.7862 kcal zsír: 51.1570 g zsírsav: 26.7490 g szénhidrát: 171.2030 g cukor: 60.1110 g só: 3.5955 g kalcium: 247.7160 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.4700 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4140.7404 kJ energia (kalória): 988.9989 kcal zsír: 27.8560 g zsírsav: 7.1080 g szénhidrát: 137.4370 g cukor: 15.3250 g só: 4.1985 g kalcium: 336.9300 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 41.7440 g tejkalcium: 312.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4891.0904 kJ energia (kalória): 1168.2177 kcal zsír: 35.0430 g zsírsav: 23.7170 g szénhidrát: 175.1950 g cukor: 47.4030 g só: 3.1030 g kalcium: 30.0090 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 32.0070 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6111.9104 kJ energia (kalória): 1459.8048 kcal zsír: 45.4370 g zsírsav: 11.9300 g szénhidrát: 206.9090 g cukor: 20.5020 g só: 3.2130 g kalcium: 250.2540 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 37.4370 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8733.2694 kJ energia (kalória): 2085.9057 kcal zsír: 135.1250 g zsírsav: 93.1300 g szénhidrát: 158.6510 g cukor: 25.7440 g só: 3.5810 g kalcium: 55.1090 mg fehérje (össz): 59.9030 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 (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 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-paradicsom-citrusfélék

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>parízi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p><small>parízi sertés energia (Joule): 278.200 kJ, energia (kalória): 66.522 kcal, zsír: 8.480 g, szénhidrát: 0,960 g, szénhidrát: 0,960 g, cukor: 0,960 g, fehérje (össz): 5,970 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.940 kJ, energia (kalória): 85.235 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 17,830 g, cukor: 17,830 g, kalcium: 0,470 mg, fehérje (össz): 0,885 g</small></p>	<p>parízi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) rizstesz</p> <p><small>parízi sertés energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 66.222 kcal, zsír: 8.480 g, szénhidrát: 0,960 g, szénhidrát: 0,960 g, cukor: 0,960 g, fehérje (össz): 5,970 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g rizstesz energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.890 kcal, zsír: 2,400 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 18,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, tejsavú zsírok: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 280,000 mg</small></p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) uborka gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.250 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 0,970 g, szénhidrát: 0,190 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 4,880 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,610 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.940 kJ, energia (kalória): 85.235 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 17,830 g, cukor: 17,830 g, kalcium: 0,470 mg, fehérje (össz): 0,885 g</small></p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) rizstesz</p> <p><small>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.100 kcal, zsír: 10,300 g, szénhidrát: 0,900 g, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 0,150 g, só: 0,990 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g rizstesz energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.890 kcal, zsír: 2,400 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 18,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, tejsavú zsírok: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavú zsírok: 280,000 mg</small></p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p><small>farmer felvágott energia (Joule): 418.200 kJ, energia (kalória): 100.500 kcal, zsír: 13,000 g, szénhidrát: 0,900 g, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 0,150 g, só: 0,990 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.940 kJ, energia (kalória): 85.235 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 17,830 g, cukor: 17,830 g, kalcium: 0,470 mg, fehérje (össz): 0,885 g</small></p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9l) Káposztás kocka GM alma</p> <p><small>Sertésraguleves (9l) energia (Joule): 598.852 kJ, energia (kalória): 143.153 kcal, zsír: 11,451 g, szénhidrát: 5,159 g, szénhidrát: 2,250 g, cukor: 1,380 g, só: 0,420 g, kalcium: 0,850 mg, fehérje (össz): 9,720 g Káposztás kocka GM energia (Joule): 202.720 kJ, energia (kalória): 48.631 kcal, zsír: 22,540 g, szénhidrát: 11,505 g, szénhidrát: 51,011 g, cukor: 23,378 g, só: 0,150 g, kalcium: 240,007 mg, tejsavú zsírok: 0,180 g, fehérje (össz): 8,480 g alma energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 52.082 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 10,900 g, cukor: 10,900 g, kalcium: 0,840 g</small></p>	<p>Álföldi húsrétes GM (9l) Zöldborsó főzelék TM. (1l) Sült hús vizes zsemle (11)</p> <p><small>Álföldi húsrétes GM (9l) energia (Joule): 245.471 kJ, energia (kalória): 58.629 kcal, zsír: 0,160 g, szénhidrát: 0,035 g, szénhidrát: 12,471 g, cukor: 2,325 g, só: 0,362 g, kalcium: 7,020 mg, tejsavú zsírok: 0,024 g, fehérje (össz): 1,301 g Zöldborsó főzelék TM (1l) energia (Joule): 104.580 kJ, energia (kalória): 24,928 kcal, zsír: 7,287 g, szénhidrát: 4,420 g, szénhidrát: 35,396 g, cukor: 3,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 76,410 mg, tejsavú zsírok: 0,120 g, fehérje (össz): 6,001 g, kalcium: 72,000 mg Sült hús energia (Joule): 605.296 kJ, energia (kalória): 144.572 kcal, zsír: 8,140 g, szénhidrát: 1,583 g, szénhidrát: 0,402 g, só: 0,481 g, kalcium: 13,280 mg, fehérje (össz): 18,416 g vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</small></p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1l) Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság</p> <p><small>Zelleres burgonyaleves TM (1l) energia (Joule): 522.093 kJ, energia (kalória): 125.566 kcal, zsír: 0,337 g, szénhidrát: 0,643 g, szénhidrát: 30,150 g, cukor: 1,000 g, só: 0,030 g, kalcium: 14,400 mg, fehérje (össz): 3,703 g Pulyka ragu energia (Joule): 383.340 kJ, energia (kalória): 91.514 kcal, zsír: 18,595 g, szénhidrát: 10,876 g, szénhidrát: 2,430 g, cukor: 1,271 g, só: 0,648 g, koleszterin: 40,500 mg, fehérje (össz): 11,837 g Orsó tészta Gluténm. energia (Joule): 101.008 kJ, energia (kalória): 24,205 kcal, zsír: 1,025 g, szénhidrát: 54,588 g, cukor: 0,583 g, só: 0,056 g, tejsavú zsírok: 0,144 g, fehérje (össz): 3,303 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4,386 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,165 g, fehérje (össz): 0,840 g</small></p>	<p>Húsgombóc leves Tojásmentes (1l, 9l) Nudli (1l)</p> <p><small>Húsgombóc leves Tojásmentes (1l, 9l) energia (Joule): 598.848 kJ, energia (kalória): 143.150 kcal, zsír: 0,867 g, szénhidrát: 5,230 g, szénhidrát: 6,548 g, cukor: 1,381 g, só: 0,478 g, kalcium: 6,800 mg, fehérje (össz): 7,370 g Nudli (1l) energia (Joule): 520.182 kJ, energia (kalória): 125.102 kcal, zsír: 19,290 g, szénhidrát: 1,000 g, szénhidrát: 101,970 g, cukor: 0,901 g, só: 0,205 g, kalcium: 0,054 mg, fehérje (össz): 18,681 g</small></p>	<p>Gombaleves gy. (1l, 12l) Rántott halfilé Tojásmentes (1l, 4l) Főtt burgonya</p> <p><small>Gombaleves gy. (1l, 12l) energia (Joule): 473.110 kJ, energia (kalória): 113.000 kcal, zsír: 8,231 g, szénhidrát: 5,481 g, szénhidrát: 6,798 g, cukor: 1,481 g, só: 0,060 g, kalcium: 21,800 mg, fehérje (össz): 3,465 g Rántott halfilé Tojásmentes (1l, 4l) energia (Joule): 455.270 kJ, energia (kalória): 111.415 kcal, zsír: 100,194 g, szénhidrát: 87,483 g, szénhidrát: 27,912 g, só: 1,151 g, fehérje (össz): 28,884 g Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ, energia (kalória): 252.730 kcal, zsír: 0,540 g, szénhidrát: 64,000 g, só: 0,990 g, kalcium: 32,400 mg, fehérje (össz): 8,790 g</small></p>
Uzsonna	<p>kenőmáj mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p><small>kenőmáj energia (Joule): 395.700 kJ, energia (kalória): 94.911 kcal, zsír: 8,310 g, szénhidrát: 7,980 g, szénhidrát: 3,900 g, cukor: 0,600 g, kalcium: 47,280 mg, fehérje (össz): 4,770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) tv paprika</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g tv paprika energia (Joule): 20.200 kJ, energia (kalória): 4,818 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,900 g</small></p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p><small>vegyes virágmez mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.895 kcal, szénhidrát: 20,910 g, cukor: 20,900 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</small></p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p><small>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6,050 kcal, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 0,900 g, kalcium: 0,900 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</small></p>	<p>diófélék szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p><small>diófélék szalámi energia (Joule): 341.870 kJ, energia (kalória): 81.895 kcal, szénhidrát: 20,910 g, cukor: 20,900 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 12.170 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú zsírok: 0,120 mg vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ, energia (kalória): 109.889 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</small></p>

Életlen érték	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 5296.1864 kJ energia (kalória): 1264.9712 kcal zsír: 51.1470 g szénhidrát: 165.0730 g cukor: 53.8400 g só: 3.5955 g kalcium: 247.3170 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.4250 g tejsavú zsírok: 0.2400 mg	energia (Joule): 4140.7404 kJ energia (kalória): 988.9989 kcal zsír: 27.8560 g szénhidrát: 137.4370 g cukor: 15.3250 g só: 4.1985 g kalcium: 336.9300 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 41.7440 g tejsavú zsírok: 312.2400 mg	energia (Joule): 4783.0094 kJ energia (kalória): 1142.4027 kcal zsír: 35.0330 g szénhidrát: 23.7170 g cukor: 41.1320 g só: 3.1030 g kalcium: 29.6100 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 31.9620 g tejsavú zsírok: 0.2400 mg	energia (Joule): 6111.9104 kJ energia (kalória): 1459.8048 kcal zsír: 45.4370 g szénhidrát: 206.9090 g cukor: 20.5020 g só: 3.2130 g kalcium: 250.2540 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 37.4370 g tejsavú zsírok: 240.2400 mg	energia (Joule): 8625.1884 kJ energia (kalória): 2060.0907 kcal zsír: 135.1150 g szénhidrát: 152.5210 g cukor: 19.4730 g só: 3.5810 g kalcium: 54.7100 mg fehérje (össz): 59.8580 g tejsavú zsírok: 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: Szója-csirkehúsmentes Ó

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>penziós szénke mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>szénke (1!)</p> <p>energia (Joule): 275.000 kJ, energia (kalória): 65.822 kcal, zsír: 6.440 g, zsírsav: 0.600 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 410.720 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.018 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 0.288 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>Főtt tojás (3!)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>rizstej</p> <p>Főtt tojás (3!)</p> <p>energia (Joule): 414.200 kJ, energia (kalória): 99.344 kcal, zsír: 7.200 g, zsírsav: 0.540 g, szénhidrát: 0.300 g, cukor: 0.150 g, só: 0.000 g, kalcium: 20.400 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Rizstej</p> <p>energia (Joule): 108.000 kJ, energia (kalória): 25.800 kcal, zsír: 2.800 g, zsírsav: 0.400 g, szénhidrát: 10.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 240.000 mg, tejsav: 0.000 g</p>	<p>zala felevagott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>uborka</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>zala felevagott</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.870 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.750 g, só: 0.000 g, kalcium: 4.800 g, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Uborka</p> <p>energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 410.720 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.018 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 0.288 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>soproni felevagott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>rizstej</p> <p>soproni felevagott</p> <p>energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 10.000 g, zsírsav: 0.300 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, só: 0.000 g, kalcium: 3.900 g, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Rizstej</p> <p>energia (Joule): 108.000 kJ, energia (kalória): 25.800 kcal, zsír: 2.800 g, zsírsav: 0.400 g, szénhidrát: 10.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 240.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>farmer felevagott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>farmer felevagott</p> <p>energia (Joule): 418.200 kJ, energia (kalória): 100.176 kcal, zsír: 7.500 g, zsírsav: 0.100 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, só: 0.000 g, kalcium: 3.900 g, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 410.720 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.018 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 0.288 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9!)</p> <p>Káposztás kocka (11, 3!)</p> <p>alma</p> <p>Sertésraguleves (9!)</p> <p>energia (Joule): 500.000 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 11.460 g, zsírsav: 0.150 g, szénhidrát: 2.280 g, cukor: 1.280 g, só: 0.420 g, kalcium: 6.800 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Káposztás kocka (11, 3!)</p> <p>energia (Joule): 1746.220 kJ, energia (kalória): 418.028 kcal, zsír: 18.787 g, zsírsav: 0.880 g, szénhidrát: 82.760 g, cukor: 25.647 g, só: 0.741 g, kalcium: 240.018 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Alma</p> <p>energia (Joule): 218.100 kJ, energia (kalória): 52.002 kcal, zsír: 0.600 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 10.500 g, cukor: 10.500 g, kalcium: 0.800 g</p>	<p>Alföldi húsleves (11, 3!, 9!)</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>Sült hús</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>Alföldi húsleves (11, 3!, 9!)</p> <p>energia (Joule): 256.871 kJ, energia (kalória): 61.362 kcal, zsír: 0.350 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 12.871 g, cukor: 0.228 g, só: 0.261 g, kalcium: 7.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>energia (Joule): 1043.580 kJ, energia (kalória): 248.256 kcal, zsír: 7.387 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 30.154 g, cukor: 3.000 g, só: 0.200 g, kalcium: 76.470 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Sült hús</p> <p>energia (Joule): 405.256 kJ, energia (kalória): 96.872 kcal, zsír: 0.140 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.400 g, só: 0.481 g, kalcium: 13.200 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</p> <p>penne tészta (11, 3!)</p> <p>Sült hús</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</p> <p>energia (Joule): 807.868 kJ, energia (kalória): 193.868 kcal, zsír: 0.537 g, zsírsav: 0.543 g, szénhidrát: 30.154 g, cukor: 1.046 g, só: 0.000 g, kalcium: 14.400 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>penne tészta (11, 3!)</p> <p>energia (Joule): 1618.700 kJ, energia (kalória): 389.095 kcal, zsír: 7.704 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 83.400 g, cukor: 0.480 g, kalcium: 10.140 g, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Sült hús</p> <p>energia (Joule): 405.256 kJ, energia (kalória): 96.872 kcal, zsír: 0.140 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.400 g, só: 0.481 g, kalcium: 13.200 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p>energia (Joule): 409.180 kJ, energia (kalória): 98.066 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.100 g, szénhidrát: 0.160 g, kalcium: 0.160 g, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>Húsgombóc leves (11, 3!, 9!)</p> <p>Nudli (1!)</p> <p>Húsgombóc leves (11, 3!, 9!)</p> <p>energia (Joule): 501.700 kJ, energia (kalória): 119.831 kcal, zsír: 6.248 g, zsírsav: 0.200 g, szénhidrát: 7.124 g, cukor: 1.207 g, só: 0.479 g, kalcium: 11.880 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Nudli (1!)</p> <p>energia (Joule): 3281.425 kJ, energia (kalória): 786.122 kcal, zsír: 18.236 g, zsírsav: 1.080 g, szénhidrát: 131.813 g, cukor: 8.891 g, só: 0.295 g, kalcium: 0.084 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>Gombaleves gy. (11, 12!)</p> <p>Rántott halfilé (11, 3!, 4!)</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>Gombaleves gy. (11, 12!)</p> <p>energia (Joule): 473.110 kJ, energia (kalória): 113.000 kcal, zsír: 6.291 g, zsírsav: 0.481 g, szénhidrát: 6.780 g, cukor: 1.481 g, só: 0.060 g, kalcium: 21.600 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Rántott halfilé (11, 3!, 4!)</p> <p>energia (Joule): 4488.454 kJ, energia (kalória): 1064.454 kcal, zsír: 86.772 g, zsírsav: 7.724 g, szénhidrát: 38.842 g, cukor: 0.077 g, só: 1.261 g, kalcium: 4.883 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>energia (Joule): 1058.130 kJ, energia (kalória): 252.700 kcal, zsír: 0.540 g, zsírsav: 0.216 g, szénhidrát: 54.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 32.400 mg, tejsav: 0.000 mg</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>kenőmájás</p> <p>energia (Joule): 365.700 kJ, energia (kalória): 86.951 kcal, zsír: 6.310 g, zsírsav: 7.400 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>tv paprika</p> <p>energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.600 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>vegyes virágméz mini</p> <p>energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.600 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>tv paprika</p> <p>energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.018 kcal, szénhidrát: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, kalcium: 0.300 g, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>	<p>diákcsomaga szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>diákcsomaga szalámi</p> <p>energia (Joule): 641.800 kJ, energia (kalória): 154.467 kcal, szénhidrát: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p>energia (Joule): 456.150 kJ, energia (kalória): 108.988 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.285 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.000 mg</p>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g zsírsav: 21.3240 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4290.4404 kJ energia (kalória): 1024.7544 kcal zsír: 29.7580 g zsírsav: 12.6640 g szénhidrát: 138.2370 g cukor: 15.5880 g só: 3.6390 g kalcium: 357.3300 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 47.1960 g tejkalcium: 312.2400 mg	energia (Joule): 4921.0704 kJ energia (kalória): 1175.3777 kcal zsír: 31.4810 g zsírsav: 18.2860 g szénhidrát: 180.9690 g cukor: 45.5490 g só: 3.2800 g kalcium: 43.2690 mg fehérje (össz): 42.8960 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5756.9714 kJ energia (kalória): 1375.0288 kcal zsír: 41.8480 g zsírsav: 8.6930 g szénhidrát: 207.0870 g cukor: 20.4480 g só: 3.2140 g kalcium: 251.8740 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.2720 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 8536.6494 kJ energia (kalória): 2038.9447 kcal zsír: 124.7030 g zsírsav: 83.3910 g szénhidrát: 167.3810 g cukor: 25.8160 g só: 3.5810 g kalcium: 59.1890 mg fehérje (össz): 62.5790 g tejkalcium: 0.2400 mg	

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 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 (belátva 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

Szakács

Élelmezésvezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes ó**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>parízi sertes mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>parízi sertes energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.402 kcal, zsír: 5.440 g, szénhidrát: 0,967 g, só: 0,176 g, kalcium: 0,370 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>Főtt tojás (3!)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>rizstesz</p> <p><small>Főtt tojás (3!) energia (Joule): 414.500 kJ, energia (kalória): 98.264 kcal, zsír: 7,700 g, szénhidrát: 0,556 g, szénhidrát: 0,367 g, cukor: 0,300 g, só: 0,020 g, kalcium: 20,400 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>uborka</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.734 kcal, zsír: 5,970 g, szénhidrát: 0,802 g, só: 0,070 g, kalcium: 0,120 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>soproni felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>rizstesz</p> <p><small>soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.084 kcal, zsír: 10,000 g, szénhidrát: 4,300 g, szénhidrát: 0,150 g, cukor: 0,150 g, só: 0,000 g vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>farmer felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>farmer felvágott energia (Joule): 416.000 kJ, energia (kalória): 142.177 kcal, zsír: 13,000 g, szénhidrát: 0,970 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>
Ébred	<p>Sertésraguleves (9!)</p> <p>Káposztás kocka (1!, 3!)</p> <p>alma</p> <p><small>Sertésraguleves (9!) energia (Joule): 502.800 kJ, energia (kalória): 141.153 kcal, zsír: 11,480 g, szénhidrát: 6,150 g, szénhidrát: 2,280 g, cukor: 1,380 g, só: 0,420 g, kalcium: 6,500 mg Káposztás kocka (1!, 3!) energia (Joule): 1786.200 kJ, energia (kalória): 429.028 kcal, zsír: 7,177 g, szénhidrát: 5,880 g, szénhidrát: 82.783 g, cukor: 25,547 g, só: 0,741 g, kalcium: 240,918 mg alma energia (Joule): 216.100 kJ, energia (kalória): 52.062 kcal, zsír: 0,800 g, szénhidrát: 10,000 g, cukor: 10,000 g, kalcium: 0,500 g</small></p>	<p>Alföldi húsleves (1!, 3!, 9!)</p> <p>Zöldborsó főzelék TM. (1!)</p> <p>Sült hús</p> <p>vizes zsemle (1!)</p> <p><small>Alföldi húsleves (1!, 3!, 9!) energia (Joule): 258.871 kJ, energia (kalória): 61.952 kcal, zsír: 0,305 g, szénhidrát: 0,032 g, szénhidrát: 12.871 g, cukor: 2,225 g, só: 0,381 g, kalcium: 7,022 mg Zöldborsó főzelék TM. (1!) energia (Joule): 1043.500 kJ, energia (kalória): 249.259 kcal, zsír: 7,387 g, szénhidrát: 5,425 g, szénhidrát: 35.989 g, cukor: 0,300 g, só: 0,708 g, kalcium: 76,316 mg Sült hús energia (Joule): 505.200 kJ, energia (kalória): 144.612 kcal, zsír: 8,140 g, szénhidrát: 1,840 g, szénhidrát: 9,400 g, só: 0,420 g, kalcium: 13,200 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g</small></p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1!)</p> <p>Pulyka ragu</p> <p>penne tészta (1!, 3!)</p> <p>vegyes vágott savanyúság</p> <p><small>Zelleres burgonyaleves TM (1!) energia (Joule): 622.000 kJ, energia (kalória): 149.560 kcal, zsír: 4,337 g, szénhidrát: 5,545 g, szénhidrát: 30.164 g, cukor: 1,940 g, só: 0,030 g, kalcium: 14,400 mg Pulyka ragu energia (Joule): 893.840 kJ, energia (kalória): 213.514 kcal, zsír: 16,888 g, szénhidrát: 0,802 g, szénhidrát: 2,430 g, cukor: 1,271 g, só: 0,948 g, kalcium: 42,500 mg penne tészta (1!, 3!) energia (Joule): 1459.700 kJ, energia (kalória): 338.286 kcal, zsír: 7,704 g, szénhidrát: 5,425 g, szénhidrát: 62.400 g, só: 0,459 g, kalcium: 10,140 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4,398 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,060 g, kalcium: 0,180 g</small></p>	<p>Hüsgombóc leves (1!, 3!, 9!, 12!)</p> <p>Nudli (1!)</p> <p><small>Hüsgombóc leves (1!, 3!, 9!, 12!) energia (Joule): 501.708 kJ, energia (kalória): 119.831 kcal, zsír: 6,288 g, szénhidrát: 2,200 g, szénhidrát: 7.124 g, cukor: 1,337 g, só: 0,470 g, kalcium: 11,580 mg Nudli (1!) energia (Joule): 1281.028 kJ, energia (kalória): 786.102 kcal, zsír: 19,208 g, szénhidrát: 1,560 g, szénhidrát: 131.870 g, cukor: 6,891 g, só: 0,265 g, kalcium: 0,084 mg kalcium: 18,600 g</small></p>	<p>Gombaleves gy. (1!, 12!)</p> <p>Rántott halfilé (1!, 3!, 4!)</p> <p>Főtt burgonya</p> <p><small>Gombaleves gy. (1!, 12!) energia (Joule): 473.110 kJ, energia (kalória): 113.000 kcal, zsír: 8,221 g, szénhidrát: 4,451 g, szénhidrát: 8,780 g, cukor: 1,491 g, só: 0,280 g, kalcium: 21,600 mg Rántott halfilé (1!, 3!, 4!) energia (Joule): 4468.650 kJ, energia (kalória): 1064.484 kcal, zsír: 69,772 g, szénhidrát: 77.724 g, szénhidrát: 39.842 g, cukor: 0,072 g, só: 1,381 g, kalcium: 4,000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1098.190 kJ, energia (kalória): 262.790 kcal, zsír: 0,940 g, szénhidrát: 2,216 g, szénhidrát: 54.200 g, só: 0,530 g, kalcium: 32,400 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g</small></p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>tv paprika</p> <p><small>kenőmájás energia (Joule): 305.700 kJ, energia (kalória): 74.911 kcal, zsír: 6,010 g, szénhidrát: 7,485 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 87,200 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p>tv paprika</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.778 kJ, energia (kalória): 98.163 kcal, zsír: 0,010 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,080 g, kalcium: 0,200 mg tejlaktóz: 0,078 g</small></p>	<p>vegyes virágméz mini</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p><small>vegyes virágméz mini energia (Joule): 542.000 kJ, energia (kalória): 130.465 kcal, szénhidrát: 20,810 g, cukor: 20,550 g, kalcium: 10,000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g</small></p>	<p>tv paprika</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p><small>tv paprika energia (Joule): 25.000 kJ, energia (kalória): 6,010 kcal, szénhidrát: 0,000 g, kalcium: 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, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g</small></p>	<p>diákcsemege szafarml</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1!)</p> <p><small>diákcsemege szafarml energia (Joule): 841.800 kJ, energia (kalória): 204.677 kcal, zsír: 11,000 g, szénhidrát: 0,000 g, kalcium: 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, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg vizes zsemle (1!) energia (Joule): 488.700 kJ, energia (kalória): 108.480 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 22,288 g, só: 0,780 g, kalcium: 0,542 g</small></p>

Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g zsírsav: 21.3240 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejlaktóz: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4290.4404 kJ energia (kalória): 1024.7544 kcal zsír: 29.7580 g zsírsav: 12.6640 g szénhidrát: 138.2370 g cukor: 15.5880 g só: 3.6390 g kalcium: 357.3300 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 47.1960 g tejlaktóz: 312.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5209.7144 kJ energia (kalória): 1244.3197 kcal zsír: 40.3390 g zsírsav: 27.5140 g szénhidrát: 182.9970 g cukor: 46.8200 g só: 3.4670 g kalcium: 30.0090 mg koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 38.3170 g tejlaktóz: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5756.9714 kJ energia (kalória): 1375.0288 kcal zsír: 41.8480 g zsírsav: 8.6930 g szénhidrát: 207.0870 g cukor: 20.4480 g só: 3.2140 g kalcium: 251.8740 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.2720 g tejlaktóz: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8536.6494 kJ energia (kalória): 2038.9447 kcal zsír: 124.7030 g zsírsav: 83.3910 g szénhidrát: 167.3810 g cukor: 25.8160 g só: 3.5810 g kalcium: 59.1890 mg fehérje (össz): 62.5790 g tejlaktóz: 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: **Mogyró-dió-banánmentes**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<p>partizel seress mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p><i>partizel seress</i> energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.000 kcal, zsír: 5.400 g, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116.925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21.286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 467.720 kJ, energia (kalória): 110.100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 26.390 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p><i>Főtt tojás (3f)</i> energia (Joule): 614.300 kJ, energia (kalória): 146.954 kcal, zsír: 7.200 g, szénhidrát: 5.589 g, cukor: 0,300 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116.925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21.286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 467.720 kJ, energia (kalória): 110.100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 26.390 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>zala-felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál</p> <p><i>zala-felvágott</i> energia (Joule): 409.200 kJ, energia (kalória): 97.920 kcal, zsír: 0,870 g, szénhidrát: 5,870 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 4,600 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 467,720 kJ, energia (kalória): 110,100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 26,390 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p><i>soproni felvágott</i> energia (Joule): 431.400 kJ, energia (kalória): 104.004 kcal, zsír: 10,500 g, szénhidrát: 4,300 g, cukor: 0,100 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 467,720 kJ, energia (kalória): 110,100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 26,390 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p><i>farmer felvágott</i> energia (Joule): 816.200 kJ, energia (kalória): 194.177 kcal, zsír: 15,500 g, szénhidrát: 8,100 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g Citromos tea normál energia (Joule): 467,720 kJ, energia (kalória): 110,100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 26,390 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9f) Káposztás kocka (1f, 3f) alma</p> <p><i>Sertésraguleves (9f)</i> energia (Joule): 340.900 kJ, energia (kalória): 81.133 kcal, zsír: 11,481 g, szénhidrát: 6,138 g, cukor: 2,286 g, fehérje (össz): 1,380 g Káposztás kocka (1f, 3f) energia (Joule): 1796.250 kJ, energia (kalória): 428.028 kcal, zsír: 1,877 g, szénhidrát: 6,882 g, cukor: 10,700 g, fehérje (össz): 35,047 g alma energia (Joule): 318.100 kJ, energia (kalória): 76.267 kcal, zsír: 0,800 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 10,000 g, fehérje (össz): 0,800 g</p>	<p>Álföldi húsleves (1f, 3f, 9f) Zöldborsó főzelék TM. {1f} Sült hús vizes zsemle {1f}</p> <p><i>Álföldi húsleves (1f, 3f, 9f)</i> energia (Joule): 256.871 kJ, energia (kalória): 61.352 kcal, zsír: 0,300 g, szénhidrát: 0,259 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,381 g Zöldborsó főzelék TM. {1f} energia (Joule): 1043.580 kJ, energia (kalória): 249.258 kcal, zsír: 7,387 g, szénhidrát: 9,425 g, cukor: 3,000 g, fehérje (össz): 12,410 g Sült hús energia (Joule): 628.296 kJ, energia (kalória): 149.872 kcal, zsír: 5,140 g, szénhidrát: 1,648 g, cukor: 0,400 g, fehérje (össz): 13,268 mg vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves TM (1f) penne tészta (1f, 3f) Pulyka ragu vegyes vágott savanyúság</p> <p><i>Zelleres burgonyaleves TM (1f)</i> energia (Joule): 323.950 kJ, energia (kalória): 77.268 kcal, zsír: 0,337 g, szénhidrát: 5,543 g, cukor: 0,154 g, fehérje (össz): 1,046 g penne tészta (1f, 3f) energia (Joule): 1440.000 kJ, energia (kalória): 344.700 kcal, zsír: 7,704 g, szénhidrát: 5,425 g, cukor: 0,400 g, fehérje (össz): 10,140 g Pulyka ragu energia (Joule): 943.900 kJ, energia (kalória): 225.514 kcal, zsír: 18,980 g, szénhidrát: 12,678 g, cukor: 2,430 g, fehérje (össz): 0,648 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.395 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 0,160 g, cukor: 0,160 g</p>	<p>Hüsgombóc leves (1f, 3f, 9f, 12f) Nudli {1f}</p> <p><i>Hüsgombóc leves (1f, 3f, 9f, 12f)</i> energia (Joule): 521.700 kJ, energia (kalória): 124.319 kcal, zsír: 0,258 g, cukor: 3,208 g, szénhidrát: 7,524 g, fehérje (össz): 0,479 g Nudli {1f} energia (Joule): 3391.000 kJ, energia (kalória): 804.100 kcal, zsír: 10,200 g, szénhidrát: 1,080 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>Gombaleves gy. (1f, 12f) Rántott halfilé (1f, 3f, 4f) Főtt burgonya</p> <p><i>Gombaleves gy. (1f, 12f)</i> energia (Joule): 473.110 kJ, energia (kalória): 113.000 kcal, zsír: 0,221 g, szénhidrát: 6,451 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 1,431 g Rántott halfilé (1f, 3f, 4f) energia (Joule): 4096.000 kJ, energia (kalória): 974.400 kcal, zsír: 86,772 g, szénhidrát: 77,728 g, cukor: 36,040 g, fehérje (össz): 0,012 g Főtt burgonya energia (Joule): 1056.100 kJ, energia (kalória): 252.700 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 32,616 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 32,400 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f}</p> <p><i>kenőmájás</i> energia (Joule): 386.700 kJ, energia (kalória): 92.211 kcal, zsír: 6,310 g, szénhidrát: 1,980 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f} tv paprika</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g tv paprika energia (Joule): 30.200 kJ, energia (kalória): 7,248 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f}</p> <p><i>vegyes virágmez mini</i> energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.900 kcal, szénhidrát: 20,910 g, cukor: 20,200 g, fehérje (össz): 0,075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>tv paprika mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f}</p> <p><i>tv paprika</i> energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6,048 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 50.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>diákcsesemegye szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f}</p> <p><i>diákcsesemegye szalámi</i> energia (Joule): 30.957 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 0,128 mg vizes zsemle {1f} energia (Joule): 489.700 kJ, energia (kalória): 116,925 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4667.7914 kJ energia (kalória): 1114.8832 kcal zsír: 36.9880 g szénhidrát: 162.3540 g cukor: 61.1800 g só: 4.1735 g kalcium: 247.7270 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.0330 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4290.4404 kJ energia (kalória): 1024.7544 kcal zsír: 29.7580 g szénhidrát: 12.6640 g szénhidrát: 138.2370 g cukor: 15.5880 g só: 3.6390 g kalcium: 357.3300 mg telített zsírsav: 0.5200 g fehérje (össz): 47.1960 g tejkalcium: 312.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5209.7144 kJ energia (kalória): 1244.3197 kcal zsír: 40.3390 g szénhidrát: 27.5140 g szénhidrát: 182.9970 g cukor: 46.8200 g só: 3.4670 g kalcium: 30.0090 mg koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 38.3170 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5756.9714 kJ energia (kalória): 1375.0288 kcal zsír: 41.8480 g szénhidrát: 8.6930 g szénhidrát: 207.0870 g cukor: 20.4480 g só: 3.2140 g kalcium: 251.8740 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.2720 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8536.6494 kJ energia (kalória): 2038.9447 kcal zsír: 124.7030 g szénhidrát: 83.3910 g szénhidrát: 167.3810 g cukor: 25.8160 g só: 3.5810 g kalcium: 59.1890 mg fehérje (össz): 62.5790 g 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 (bélterve 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:

Szakács:

Élmezésvezető:

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Kócskás József

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**





13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)





Étlap




Korosztály: Óvodás (4-6 év)




Étkezés	Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25	Szerda 2025.03.26	Csütörtök 2025.03.27	Péntek 2025.03.28
Tízórái	<p>pánzsli sorozás</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál 	<p>Főtt tojás (3f)</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék rizstaj 	<p>zala felvágott</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál 	<p>rizstej</p> <ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék 	<p>farmer felvágott</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál
Ebéd	<p>Sertésraguleves (9f)</p> <ul style="list-style-type: none"> Káposztás kocka GM alma 	<p>Alföldi húsvéles GM (9f)</p> <ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó főzelék TM.Gluténm. (9f) Sült hús Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék 	<p>Zelleres burgonyaleves</p> <ul style="list-style-type: none"> Tej-gluténm. (9f) Pulyka ragu Orsó tészta Gluténm. vegyes vágott savanyúság 	<p>Húsgombóc leves GM (3f, 9f)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ízes metélt Gluténm. 	<p>Gombaleves Gluténm.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rántott halifilé Gluténm. (3f, 4f) Főtt burgonya
Uzsonna	<p>kenőmájas</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék 	<p>mini margarin-10g-os</p> <ul style="list-style-type: none"> Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<p>vegyes virágmező mini</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék 	<p>tv paprika</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék 	<p>diákcsomaga szalámi</p> <ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só gluténmentes kenyérpör gluténmentes kenyérliszt élesztő* mindenmentes lisztkeverék

Élelteni értékek összesítő	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	<p>energia (Joule): 5359.0594 kJ energia (kalória): 1279.9892 kcal zsír: 49.9050 g szénhidrát: 282.3050 g cukor: 69.9690 g só: 2.0955 g kalcium: 249.0600 mg telített zsírsav: 0.2540 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 25.5960 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 3783.8544 kJ energia (kalória): 903.7579 kcal zsír: 23.7830 g szénhidrát: 9.9520 g szénhidrát: 297.6270 g cukor: 30.1210 g só: 1.8840 g kalcium: 283.2410 mg telített zsírsav: 0.5410 g fehérje (össz): 39.3390 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4699.1644 kJ energia (kalória): 1122.3767 kcal zsír: 33.7470 g szénhidrát: 23.6950 g szénhidrát: 282.1230 g cukor: 58.7170 g só: 2.1120 g kalcium: 38.2530 mg telített zsírsav: 0.2200 g koleszterin: 40.5000 mg fehérje (össz): 27.3870 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4447.8454 kJ energia (kalória): 1062.3508 kcal zsír: 26.6150 g szénhidrát: 11.5360 g szénhidrát: 273.7050 g cukor: 25.2030 g só: 1.5670 g kalcium: 255.8340 mg telített zsírsav: 0.6540 g fehérje (össz): 20.7950 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8476.5334 kJ energia (kalória): 2024.5877 kcal zsír: 129.6910 g szénhidrát: 88.8690 g szénhidrát: 274.9660 g cukor: 35.3240 g só: 2.0010 g kalcium: 74.6330 mg telített zsírsav: 0.0820 g fehérje (össz): 60.6220 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>

- 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

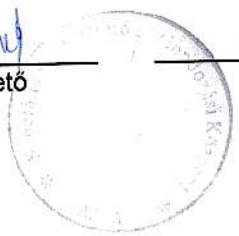
- 2  Rákfélék és azokból készült termékek
- 6  Szójabab és abból készült termékek
- 10  Mustár és abból készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 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

Ilkócs, Ildikó

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető