

# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes A

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étltap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>tuneta felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 354.700 kJ; energia (kalória): 132.480 kcal; zsír: 12.300 g; szénhidrát: 10.890 g; szelénhidrát: 0.390 g; só: 1.180 g; fehérje (össz): 5.090 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513.407 kJ; energia (kalória): 122.826 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.317 g; kalcium: 1.090 mg; fehérje (össz): 0.080 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) Citromos tea normál</p> <p>Főtt tojás (3f) energia (Joule): 517.878 kJ; energia (kalória): 123.492 kcal; zsír: 6.200 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.400 g; só: 0.020 g; kalcium: 25.000 mg; fehérje (össz): 10.750 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513.407 kJ; energia (kalória): 122.826 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.317 g; kalcium: 1.090 mg; fehérje (össz): 0.080 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) rizstej</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 6.970 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.150 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.850 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 508.000 kJ; energia (kalória): 120.858 kcal; zsír: 2.800 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.000 g; kalcium: 240.000 mg; tejsav: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.000 g; kalcium: 240.000 mg</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ; energia (kalória): 66.322 kcal; zsír: 3.490 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.000 g; kalcium: 3.370 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513.407 kJ; energia (kalória): 122.826 kcal; zsír: 0.020 g; szénhidrát: 30.141 g; cukor: 30.317 g; kalcium: 1.090 mg; fehérje (össz): 0.080 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) tv paprika rizstej</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 6.240 g; szénhidrát: 15.750 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 1.280 g; fehérje (össz): 4.110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 39.867 kJ; energia (kalória): 9.478 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>rizstej energia (Joule): 508.000 kJ; energia (kalória): 120.858 kcal; zsír: 2.800 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.000 g; kalcium: 240.000 mg; tejsav: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.000 g; kalcium: 240.000 mg</p>
<b>Ébéd</b>	<p>Zöldborsos raguleves (11, 3f) Aranygaluska vanília sodóval saját Tm. (11, 3f, 8f)</p> <p>Zöldborsos raguleves (11, 3f) energia (Joule): 891.356 kJ; energia (kalória): 213.541 kcal; zsír: 11.858 g; szénhidrát: 7.198 g; szelénhidrát: 12.200 g; cukor: 2.569 g; só: 0.541 g; kalcium: 8.708 mg; fehérje (össz): 13.066 g</p> <p>Aranygaluska vanília sodóval saját Tm. (11, 3f, 8f) energia (Joule): 3502.490 kJ; energia (kalória): 836.397 kcal; zsír: 35.431 g; zsírsav: 18.270 g; szelénhidrát: 131.519 g; cukor: 23.794 g; só: 0.156 g; kalcium: 192.285 mg; tejsav: 23.794 g; cukor: 23.794 g; só: 0.156 g; kalcium: 192.285 mg</p>	<p>Zellerkrémleves TM (11, 9f, 12f) Rántott szelet (11, 3f) Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM (11, 9f, 12f) energia (Joule): 158.450 kJ; energia (kalória): 37.701 kcal; zsír: 0.500 g; zsírsav: 0.788 g; szelénhidrát: 16.750 g; cukor: 0.035 g; só: 0.479 g; kalcium: 41.235 mg; fehérje (össz): 3.223 g</p> <p>Rántott szelet (11, 3f) energia (Joule): 840.900 kJ; energia (kalória): 201.148 kcal; zsír: 16.878 g; zsírsav: 87.718 g; szelénhidrát: 30.375 g; cukor: 0.180 g; só: 0.719 g; kalcium: 28.775 mg; fehérje (össz): 28.285 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1181.550 kJ; energia (kalória): 282.209 kcal; zsír: 0.608 g; zsírsav: 0.742 g; szelénhidrát: 50.721 g; só: 0.147 g; kalcium: 41.513 mg; fehérje (össz): 7.685 g; ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM (11, 3f, 5f, 12f) Székélykáposzta TM. (11) vizes zsemle (11)</p> <p>Vajgaluska leves TM (11, 3f, 5f, 12f) energia (Joule): 1790.785 kJ; energia (kalória): 426.158 kcal; zsír: 36.975 g; zsírsav: 18.274 g; szelénhidrát: 15.362 g; cukor: 1.844 g; só: 0.367 g; kalcium: 14.841 mg; fehérje (össz): 3.708 g</p> <p>Székélykáposzta TM. (11) energia (Joule): 1915.170 kJ; energia (kalória): 457.430 kcal; zsír: 27.471 g; zsírsav: 7.823 g; szelénhidrát: 29.750 g; cukor: 6.883 g; só: 0.952 g; kalcium: 126.228 mg; fehérje (össz): 19.237 g</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>Rántott leves (11) Stefánia vagdalt (11, 3f) Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség (12f)</p> <p>Rántott leves (11) energia (Joule): 455.572 kJ; energia (kalória): 108.572 kcal; zsír: 6.350 g; zsírsav: 3.175 g; szelénhidrát: 23.740 g; cukor: 0.154 g; só: 0.357 g; kalcium: 1.042 mg; fehérje (össz): 2.822 g</p> <p>Stefánia vagdalt (11, 3f) energia (Joule): 1994.296 kJ; energia (kalória): 476.528 kcal; zsír: 24.712 g; zsírsav: 17.026 g; szelénhidrát: 14.898 g; cukor: 0.085 g; kalcium: 50.223 mg; fehérje (össz): 19.827 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 966.915 kJ; energia (kalória): 230.944 kcal; zsír: 7.511 g; zsírsav: 5.752 g; szelénhidrát: 35.460 g; só: 0.076 g; fehérje (össz): 3.441 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12f) energia (Joule): 164.031 kJ; energia (kalória): 39.068 kcal; zsír: 0.370 g; zsírsav: 0.270 g; szelénhidrát: 7.794 g; cukor: 1.380 g; só: 0.828 g; fehérje (össz): 2.250 g</p>	<p>Palócleves Tm. (11) Darás metélt (11, 3f)</p> <p>Palócleves Tm. (11) energia (Joule): 877.430 kJ; energia (kalória): 209.455 kcal; zsír: 13.868 g; zsírsav: 8.378 g; szelénhidrát: 15.750 g; cukor: 0.154 g; só: 0.541 g; kalcium: 36.075 mg; fehérje (össz): 10.717 g</p> <p>Darás metélt (11, 3f) energia (Joule): 3191.513 kJ; energia (kalória): 762.281 kcal; zsír: 17.215 g; zsírsav: 13.583 g; szelénhidrát: 135.175 g; cukor: 20.345 g; só: 0.427 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 2.040 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle (11) tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 398.700 kJ; energia (kalória): 94.911 kcal; zsír: 6.310 g; zsírsav: 7.446 g; szelénhidrát: 6.000 g; só: 0.820 g; kalcium: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.010 kcal; szelénhidrát: 0.000 g; cukor: 0.300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szelénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (11)</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 942.000 kJ; energia (kalória): 225.000 kcal; szelénhidrát: 20.510 g; cukor: 20.200 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.875 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (11) lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 6.240 g; szénhidrát: 15.750 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 1.280 g; fehérje (össz): 4.110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.000 g; szelénhidrát: 0.000 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.000 g; tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 46.800 kJ; energia (kalória): 11.182 kcal; zsír: 0.030 g; szelénhidrát: 2.400 g; cukor: 2.400 g; fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>olasz-körte puré vizes zsemle (11)</p> <p>olasz-körte puré energia (Joule): 222.000 kJ; energia (kalória): 53.024 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 12.100 g; cukor: 11.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>vizes zsemle (11) energia (Joule): 458.190 kJ; energia (kalória): 108.898 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.280 g; szelénhidrát: 0.700 g; só: 0.790 g; fehérje (össz): 0.940 g</p>

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4
energia (Joule): 7250.6407 kJ energia (kalória): 1731.7882 kcal zsír: 70.5840 g zsírsav: 43.8010 g szénhidrát: 217.9340 g cukor: 66.4340 g só: 4.2508 g kalcium: 203.1790 mg telített zsírsav: 0.2700 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 45.8190 g tejsav: 162.1200 mg	1	2	3	4
energia (Joule): 9397.1154 kJ energia (kalória): 2244.4621 kcal zsír: 139.0810 g zsírsav: 111.6880 g szénhidrát: 184.0200 g cukor: 30.9820 g só: 2.9540 g kalcium: 140.8490 mg fehérje (össz): 56.8370 g tejsav: 0.2400 mg	2	3	4	5
energia (Joule): 6306.3584 kJ energia (kalória): 1506.2483 kcal zsír: 78.1900 g zsírsav: 24.6270 g szénhidrát: 154.0190 g cukor: 38.8770 g só: 4.2290 g kalcium: 370.4260 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.8230 g tejsav: 240.2400 mg	3	4	5	6
energia (Joule): 5869.6244 kJ energia (kalória): 1401.9337 kcal zsír: 51.2420 g zsírsav: 32.2800 g szénhidrát: 157.0920 g cukor: 35.2810 g só: 5.3915 g kalcium: 32.6890 mg fehérje (össz): 44.0310 g tejsav: 0.2400 mg	4	5	6	7
energia (Joule): 6291.0197 kJ energia (kalória): 1502.5854 kcal zsír: 45.2730 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 230.9580 g cukor: 42.2190 g só: 3.7980 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 25.5580 g tejsav: 240.1200 mg	5	6	7	8

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élmezésvezető:



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója mentes A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 554.700 kJ, energia (kalória): 132.468 kcal, zsír: 12.500 g, zsírsav: 0.840 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.450 g, só: 0.000 g, kalcium: 25.500 mg, fehérje (össz): 30.126 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 515.407 kJ, energia (kalória): 122.826 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>Főtt tojás {3}</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 917.870 kJ, energia (kalória): 219.962 kcal, zsír: 9.000 g, zsírsav: 0.840 g, szénhidrát: 0.450 g, cukor: 0.450 g, só: 0.000 g, kalcium: 25.500 mg, fehérje (össz): 30.126 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 515.407 kJ, energia (kalória): 122.826 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>rizstészte</p> <p>energia (Joule): 307.230 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 0.570 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 4.890 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 515.407 kJ, energia (kalória): 122.826 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 378.000 kJ, energia (kalória): 90.502 kcal, zsír: 6.440 g, zsírsav: 0.900 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 2.570 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 515.407 kJ, energia (kalória): 122.826 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika rizstészte</p> <p>energia (Joule): 416.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 6.240 g, zsírsav: 0.810 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 4.110 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 515.407 kJ, energia (kalória): 122.826 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>
<b>Ébred</b>	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3}</p> <p>Aranyalma vanília sodóval saját Tm. {1, 3, 8}</p> <p>energia (Joule): 591.950 kJ, energia (kalória): 141.941 kcal, zsír: 11.850 g, zsírsav: 7.100 g, szénhidrát: 12.200 g, cukor: 3.200 g, só: 0.540 g, kalcium: 8.700 mg, fehérje (össz): 13.000 g</p> <p>Aranyalma vanília sodóval saját Tm. {1, 3, 8}</p> <p>energia (Joule): 952.490 kJ, energia (kalória): 228.357 kcal, zsír: 30.450 g, zsírsav: 18.250 g, szénhidrát: 139.910 g, cukor: 33.150 g, só: 0.150 g, kalcium: 192.200 mg, fehérje (össz): 0.270 g, tejsavú anyagok: 15.200 g, kalcium: 192.000 mg</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1, 9, 12}</p> <p>Rántott szelet {1, 3}</p> <p>Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>energia (Joule): 1181.500 kJ, energia (kalória): 282.208 kcal, zsír: 0.820 g, zsírsav: 0.240 g, szénhidrát: 60.320 g, cukor: 0.140 g, kalcium: 41.510 mg, fehérje (össz): 7.550 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM {1, 3, 9, 12}</p> <p>Székelykáposzta TM. {1}</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 1790.790 kJ, energia (kalória): 425.155 kcal, zsír: 38.070 g, zsírsav: 11.270 g, szénhidrát: 19.380 g, cukor: 1.940 g, só: 0.390 g, kalcium: 14.860 mg, fehérje (össz): 3.700 g</p> <p>Székelykáposzta TM {1}</p> <p>energia (Joule): 1915.170 kJ, energia (kalória): 457.430 kcal, zsír: 27.470 g, zsírsav: 7.660 g, szénhidrát: 29.750 g, cukor: 0.650 g, só: 0.550 g, kalcium: 108.270 mg, fehérje (össz): 19.230 g</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p>	<p>Rántott leves {1}</p> <p>Szefánia vagdalt {1, 3}</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12}</p> <p>energia (Joule): 456.672 kJ, energia (kalória): 110.477 kcal, zsír: 0.300 g, zsírsav: 0.010 g, szénhidrát: 23.780 g, cukor: 0.150 g, só: 0.250 g, kalcium: 1.040 mg, fehérje (össz): 2.950 g</p> <p>Szefánia vagdalt {1, 3}</p> <p>energia (Joule): 1904.200 kJ, energia (kalória): 456.328 kcal, zsír: 24.710 g, zsírsav: 17.230 g, szénhidrát: 14.600 g, cukor: 0.640 g, só: 0.600 g, kalcium: 30.320 mg, fehérje (össz): 19.920 g</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>energia (Joule): 968.910 kJ, energia (kalória): 230.944 kcal, zsír: 7.810 g, zsírsav: 0.780 g, szénhidrát: 35.480 g, só: 0.070 g, kalcium: 3.440 g, kalcium: 30.320 mg, fehérje (össz): 19.920 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12}</p> <p>energia (Joule): 184.060 kJ, energia (kalória): 43.865 kcal, zsír: 0.370 g, zsírsav: 0.270 g, szénhidrát: 7.780 g, cukor: 1.380 g, só: 0.620 g, fehérje (össz): 2.250 g</p>	<p>Palóclevés Tm. {1}</p> <p>Darás metélő {1, 3}</p> <p>energia (Joule): 877.430 kJ, energia (kalória): 209.455 kcal, zsír: 13.860 g, zsírsav: 9.370 g, szénhidrát: 15.750 g, cukor: 0.180 g, só: 0.340 g, kalcium: 38.070 mg, fehérje (össz): 10.710 g</p> <p>Palóclevés Tm. {1}</p> <p>energia (Joule): 5191.210 kJ, energia (kalória): 1242.281 kcal, zsír: 17.210 g, zsírsav: 13.560 g, szénhidrát: 135.170 g, cukor: 23.560 g, só: 0.420 g, kalcium: 6.080 mg, fehérje (össz): 2.640 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>energia (Joule): 366.700 kJ, energia (kalória): 87.411 kcal, zsír: 0.310 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g, fehérje (össz): 4.770 g</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.010 kcal, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p> <p>energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.510 g, kalcium: 4.500 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>vegyes virágméző mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 340.000 kJ, energia (kalória): 81.598 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.270 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>liliahagyma</p> <p>energia (Joule): 416.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 6.240 g, zsírsav: 0.810 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 4.110 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>liliahagyma energia (Joule): 46.820 kJ, energia (kalória): 11.222 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, cukor: 2.400 g, kalcium: 0.000 g</p>	<p>alma-körte püré vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 322.000 kJ, energia (kalória): 77.000 kcal, zsír: 0.150 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 13.500 g, cukor: 11.200 g, kalcium: 0.200 g</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 456.140 kJ, energia (kalória): 109.890 kcal, zsír: 0.532 g, zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, cukor: 0.450 g, kalcium: 1.080 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 7250.6407 kJ energia (kalória): 1731.7882 kcal zsír: 70.5840 g zsírsav: 43.8010 g szénhidrát: 217.9340 g cukor: 66.4340 g só: 4.2508 g kalcium: 203.1790 mg telített zsírsav: 0.2700 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 45.8190 g tejkalcium: 162.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 9397.1154 kJ energia (kalória): 2244.4621 kcal zsír: 139.0810 g zsírsav: 111.6880 g szénhidrát: 184.0200 g cukor: 30.9820 g só: 2.9540 g kalcium: 140.8490 mg fehérje (össz): 56.8370 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6306.3584 kJ energia (kalória): 1506.2483 kcal zsír: 78.1900 g zsírsav: 24.6270 g szénhidrát: 154.0190 g cukor: 38.8770 g só: 4.2290 g kalcium: 370.4260 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.8230 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5869.6244 kJ energia (kalória): 1401.9337 kcal zsír: 51.2420 g zsírsav: 32.2800 g szénhidrát: 157.0920 g cukor: 35.2810 g só: 5.3915 g kalcium: 32.6890 mg fehérje (össz): 44.0310 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6291.0197 kJ energia (kalória): 1502.5854 kcal zsír: 45.2730 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 230.9580 g cukor: 42.2190 g só: 3.7980 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 25.5580 g tejkalcium: 240.1200 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 (belértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                     | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezám és abból készült termékek                      | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek             | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Intézményvezető: *[Signature]*  
 Dietetikus: *[Signature]*  
 Szakács: *[Signature]*  
 Élelmezésvezető: *[Signature]*



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-szója-mogyorómentes A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>turkó felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>szűz tojás (1)</small> energia (Joule): 154 700 kJ, energia (kalória): 36 488 kcal, zsír: 12,300 g, szénhidrát: 0,960 g, só: 0,158 g, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>Citromos tea normál</small> energia (Joule): 513 452 kJ, energia (kalória): 122 825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,068 g</p>	<p>Főtt tojás (3)</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>Főtt tojás (3)</small> energia (Joule): 517 276 kJ, energia (kalória): 123 662 kcal, zsír: 6,900 g, szénhidrát: 0,400 g, cukor: 0,450 g, só: 0,028 g, kalcium: 25,600 mg, fehérje (össz): 10,138 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>Citromos tea normál</small> energia (Joule): 513 452 kJ, energia (kalória): 122 825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,068 g</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>rizstej</p> <p><small>zala felvágott</small> energia (Joule): 307 250 kJ, energia (kalória): 73 374 kcal, zsír: 5,870 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,730 g, fehérje (össz): 4,860 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>rizstej</small> energia (Joule): 308 600 kJ, energia (kalória): 120 848 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, telítetlen zsírsav: 240,000 mg</p>	<p>párizsi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>parizsi sertés</small> energia (Joule): 378 000 kJ, energia (kalória): 90 222 kcal, zsír: 5 400 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,808 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>Citromos tea normál</small> energia (Joule): 513 452 kJ, energia (kalória): 122 825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,317 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,068 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>tv paprika</p> <p>rizstej</p> <p><small>olasz felvágott</small> energia (Joule): 419 700 kJ, energia (kalória): 100 264 kcal, zsír: 8,240 g, szénhidrát: 6,175 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,260 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>tv paprika</small> energia (Joule): 519 200 kJ, energia (kalória): 124 576 kcal, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, telítetlen zsírsav: 240,000 mg</p> <p><small>rizstej</small> energia (Joule): 308 600 kJ, energia (kalória): 120 848 kcal, zsír: 2,000 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, telítetlen zsírsav: 240,000 mg</p>
<b>Ébred</b>	<p>Zöldborsós raguleves (11, 3)</p> <p>Darás metélt (11, 3)</p> <p><small>Zöldborsós raguleves (11, 3)</small> energia (Joule): 491 954 kJ, energia (kalória): 117 941 kcal, zsír: 11 800 g, szénhidrát: 12 260 g, cukor: 2 354 g, só: 0 541 g, kalcium: 9 790 mg, fehérje (össz): 13 066 g</p> <p><small>Darás metélt (11, 3)</small> energia (Joule): 181 513 kJ, energia (kalória): 43 281 kcal, zsír: 17 213 g, cukor: 13 563 g, szénhidrát: 135 173 g, cukor: 20 565 g, só: 0 427 g, kalcium: 0 060 mg, fehérje (össz): 7 848 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM (11, 9), 12)</p> <p>Rántott szelet (11, 3)</p> <p>Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p><small>Zellerkrémleves TM (11, 9, 12)</small> energia (Joule): 758 860 kJ, energia (kalória): 181 291 kcal, zsír: 6 500 g, cukor: 6 154 g, szénhidrát: 19 753 g, cukor: 0 050 g, só: 0 478 g, kalcium: 41 258 mg, fehérje (össz): 3 323 g</p> <p><small>Rántott szelet (11, 3)</small> energia (Joule): 543 960 kJ, energia (kalória): 129 748 kcal, zsír: 118 678 g, cukor: 37 719 g, szénhidrát: 30 375 g, cukor: 0 160 g, só: 0 176 g, kalcium: 26 075 mg, fehérje (össz): 38 208 g</p> <p><small>Petrezselymes burgonya</small> energia (Joule): 1181 513 kJ, energia (kalória): 282 208 kcal, zsír: 6 008 g, cukor: 0 240 g, szénhidrát: 89 221 g, só: 0 147 g, kalcium: 41 513 mg, fehérje (össz): 7 690 g, ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM (11, 9), 12)</p> <p>Vegyes virágmező mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p><small>Vajgaluska leves TM (11, 9, 12)</small> energia (Joule): 176 756 kJ, energia (kalória): 42 158 kcal, zsír: 38 073 g, cukor: 11 214 g, szénhidrát: 15 362 g, cukor: 1 948 g, só: 0 261 g, kalcium: 14 681 mg, fehérje (össz): 3 756 g</p> <p><small>Vegyes virágmező mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 1815 170 kJ, energia (kalória): 437 430 kcal, zsír: 27 471 g, cukor: 7 983 g, szénhidrát: 29 759 g, cukor: 6 853 g, só: 0 552 g, kalcium: 106 026 mg, fehérje (össz): 19 237 g</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 268 g, só: 0 780 g, fehérje (össz): 3 640 g</p>	<p>Rántott leves (1)</p> <p>Stefánia vagdalt (11, 3)</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12)</p> <p><small>Rántott leves (1)</small> energia (Joule): 485 572 kJ, energia (kalória): 115 977 kcal, zsír: 0 555 g, cukor: 0 017 g, szénhidrát: 23 798 g, cukor: 0 154 g, só: 0 367 g, kalcium: 1 345 mg, fehérje (össz): 3 947 g</p> <p><small>Stefánia vagdalt (11, 3)</small> energia (Joule): 1094 290 kJ, energia (kalória): 260 320 kcal, zsír: 24 712 g, cukor: 17 039 g, szénhidrát: 14 899 g, cukor: 0 940 g, só: 0 640 g, kalcium: 30 323 mg, fehérje (össz): 19 907 g</p> <p><small>Párolt rizs 1/2</small> energia (Joule): 956 915 kJ, energia (kalória): 230 944 kcal, zsír: 7 811 g, cukor: 0 762 g, szénhidrát: 35 416 g, só: 0 076 g, fehérje (össz): 3 441 g</p> <p><small>Párolt mexikói zöldség (12)</small> energia (Joule): 134 081 kJ, energia (kalória): 32 066 kcal, zsír: 0 370 g, cukor: 0 270 g, szénhidrát: 7 794 g, cukor: 1 580 g, só: 0 026 g, fehérje (össz): 2 259 g</p>	<p>Palócleves Tm. (1)</p> <p>Darás metélt (11, 3)</p> <p><small>Palócleves Tm. (1)</small> energia (Joule): 977 430 kJ, energia (kalória): 233 405 kcal, zsír: 13 686 g, cukor: 6 378 g, szénhidrát: 15 757 g, cukor: 0 154 g, só: 0 341 g, kalcium: 38 075 mg, fehérje (össz): 10 717 g</p> <p><small>Darás metélt (11, 3)</small> energia (Joule): 181 513 kJ, energia (kalória): 43 281 kcal, zsír: 17 213 g, cukor: 13 563 g, szénhidrát: 135 173 g, cukor: 20 565 g, só: 0 427 g, kalcium: 0 060 mg, fehérje (össz): 7 848 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>tv paprika</p> <p><small>kenőmájás</small> energia (Joule): 385 700 kJ, energia (kalória): 91 511 kcal, zsír: 6 210 g, cukor: 1 985 g, szénhidrát: 0 000 g, só: 0 820 g, kalcium: 87 320 mg, fehérje (össz): 4 779 g</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 268 g, só: 0 780 g, fehérje (össz): 3 640 g</p> <p><small>tv paprika</small> energia (Joule): 25 200 kJ, energia (kalória): 6 016 kcal, szénhidrát: 0 000 g, fehérje (össz): 0 300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>uborka</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p><small>uborka</small> energia (Joule): 14 700 kJ, energia (kalória): 3 511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,910 g, kalcium: 4,000 mg, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>vegyes virágmező mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p><small>vegyes virágmező mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 342 000 kJ, energia (kalória): 81 688 kcal, szénhidrát: 20 510 g, cukor: 20 250 g, kalcium: 10 000 mg, fehérje (össz): 0 074 g</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 268 g, só: 0 780 g, fehérje (össz): 3 640 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>lilahagyma</p> <p><small>olasz felvágott</small> energia (Joule): 419 700 kJ, energia (kalória): 100 264 kcal, zsír: 8 240 g, szénhidrát: 6 175 g, szénhidrát: 0 000 g, só: 1 260 g, fehérje (össz): 4 110 g</p> <p><small>mini margarin-10g-os</small> energia (Joule): 80 867 kJ, energia (kalória): 19 210 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,090 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 268 g, só: 0 780 g, fehérje (össz): 3 640 g</p> <p><small>lilahagyma</small> energia (Joule): 48 820 kJ, energia (kalória): 11 682 kcal, szénhidrát: 2 440 g, cukor: 2 440 g, fehérje (össz): 0 250 g</p>	<p>alma-körte püré</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p><small>alma-körte püré</small> energia (Joule): 322 900 kJ, energia (kalória): 77 224 kcal, zsír: 0 100 g, cukor: 12 580 g, szénhidrát: 11 300 g, cukor: 1 100 g, fehérje (össz): 0 300 g</p> <p><small>vizes zsemle (1)</small> energia (Joule): 458 140 kJ, energia (kalória): 109 090 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 268 g, só: 0 780 g, fehérje (össz): 3 640 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6521.6547 kJ</p> <p>energia (kalória): 1557.6722 kcal</p> <p>zsír: 52.1660 g</p> <p>zsírsav: 39.1070 g</p> <p>szénhidrát: 221.1920 g</p> <p>cukor: 53.2410 g</p> <p>só: 4.5218 g</p> <p>kalcium: 11.0040 mg</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 33.4130 g</p> <p>tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 9397.1154 kJ</p> <p>energia (kalória): 2244.4621 kcal</p> <p>zsír: 139.0810 g</p> <p>zsírsav: 111.6880 g</p> <p>szénhidrát: 184.0200 g</p> <p>cukor: 30.9820 g</p> <p>só: 2.9540 g</p> <p>kalcium: 140.8490 mg</p> <p>fehérje (össz): 56.8370 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6306.3584 kJ</p> <p>energia (kalória): 1506.2483 kcal</p> <p>zsír: 78.1900 g</p> <p>zsírsav: 24.6270 g</p> <p>szénhidrát: 154.0190 g</p> <p>cukor: 38.8770 g</p> <p>só: 4.2290 g</p> <p>kalcium: 370.4260 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 38.8230 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5869.6244 kJ</p> <p>energia (kalória): 1401.9337 kcal</p> <p>zsír: 51.2420 g</p> <p>zsírsav: 32.2800 g</p> <p>szénhidrát: 157.0920 g</p> <p>cukor: 35.2810 g</p> <p>só: 5.3915 g</p> <p>kalcium: 32.6890 mg</p> <p>fehérje (össz): 44.0310 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6291.0197 kJ</p> <p>energia (kalória): 1502.5854 kcal</p> <p>zsír: 45.2730 g</p> <p>zsírsav: 31.1170 g</p> <p>szénhidrát: 230.9580 g</p> <p>cukor: 42.2190 g</p> <p>só: 3.7980 g</p> <p>kalcium: 276.2850 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 25.5580 g</p> <p>tejkalcium: 240.1200 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 (belfutva a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                     | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezámmag és abból készült termékek                   | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórái</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>turista felvágott energia (Joule): 564,700 kJ, energia (kalória): 132,488 kcal, zsír: 12,300 g, szénhidrát: 18,980 g, szelén: 0,060 g, só: 1,190 g, fehérje (össz): 6,200 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,311 g, kalcium: 1,080 mg, fehérje (össz): 0,090 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 274,000 kJ, energia (kalória): 65,222 kcal, zsír: 5,400 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 5,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,311 g, kalcium: 1,080 mg, fehérje (össz): 0,090 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307,200 kJ, energia (kalória): 73,374 kcal, zsír: 5,470 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 4,990 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g rizstej energia (Joule): 486,180 kJ, energia (kalória): 116,544 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,311 g, kalcium: 1,080 mg, fehérje (össz): 0,090 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 274,000 kJ, energia (kalória): 65,222 kcal, zsír: 5,400 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, fehérje (össz): 5,570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,311 g, kalcium: 1,080 mg, fehérje (össz): 0,090 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizstej</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419,700 kJ, energia (kalória): 100,944 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g tv paprika energia (Joule): 254,018 kJ, energia (kalória): 60,824 kcal, zsír: 10,940 g, szénhidrát: 15,275 g, cukor: 15,714 g, só: 0,285 g, kalcium: 0,080 mg, tejsav: 0,280 g, fehérje (össz): 2,240 g rizstej energia (Joule): 486,180 kJ, energia (kalória): 116,544 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,825 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,311 g, kalcium: 1,080 mg, fehérje (össz): 0,090 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} Darás metélt tojásmentes {11}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} energia (Joule): 822,077 kJ, energia (kalória): 195,458 kcal, zsír: 14,477 g, szénhidrát: 10,196 g, szelén: 0,048 g, cukor: 1,785 g, só: 0,328 g, kalcium: 6,290 mg, tejsav: 0,010 g, fehérje (össz): 0,830 g Darás metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 254,018 kJ, energia (kalória): 60,824 kcal, zsír: 10,940 g, szénhidrát: 15,275 g, cukor: 15,714 g, só: 0,285 g, kalcium: 0,080 mg, tejsav: 0,280 g, fehérje (össz): 2,240 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {11, 9l, 12l} Rántott szelet Tojásmentes {11} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {11, 9l, 12l} energia (Joule): 758,050 kJ, energia (kalória): 181,201 kcal, zsír: 6,830 g, szénhidrát: 6,784 g, szelén: 0,032 g, cukor: 0,025 g, só: 0,479 g, kalcium: 41,232 mg, fehérje (össz): 3,222 g Rántott szelet Tojásmentes {11} energia (Joule): 339,533 kJ, energia (kalória): 80,478 kcal, zsír: 9,818 g, szénhidrát: 54,252 g, szelén: 0,274 g, só: 0,067 g, kalcium: 14,225 mg, fehérje (össz): 20,700 g Petrezselymes burgonya energia (Joule): 118,550 kJ, energia (kalória): 28,208 kcal, zsír: 0,809 g, szénhidrát: 0,240 g, szelén: 0,021 g, só: 0,147 g, kalcium: 41,013 mg, fehérje (össz): 7,590 g ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojásmentes {11, 9l, 12l} Székelykáposzta TM. {11} vizes zsemle {1}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojásmentes {11, 9l, 12l} energia (Joule): 1844,004 kJ, energia (kalória): 442,664 kcal, zsír: 38,620 g, szénhidrát: 10,209 g, szelén: 0,146 g, cukor: 1,378 g, só: 0,367 g, kalcium: 11,281 mg, fehérje (össz): 1,864 g Székelykáposzta TM. {11} energia (Joule): 1845,170 kJ, energia (kalória): 442,664 kcal, zsír: 38,620 g, szénhidrát: 10,209 g, szelén: 0,146 g, cukor: 1,378 g, só: 0,367 g, kalcium: 11,281 mg, fehérje (össz): 1,864 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>	<p>Rántott leves {1} Stefánia vagdalt tojásmentes {11} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12}</p> <p>Rántott leves {1} energia (Joule): 486,180 kJ, energia (kalória): 116,544 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g Stefánia vagdalt tojásmentes {11} energia (Joule): 1688,895 kJ, energia (kalória): 403,380 kcal, zsír: 10,940 g, szénhidrát: 14,433 g, cukor: 0,718 g, só: 0,078 g, kalcium: 18,858 mg, fehérje (össz): 14,240 g Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 968,918 kJ, energia (kalória): 230,844 kcal, zsír: 7,811 g, szénhidrát: 5,782 g, szelén: 0,025 g, só: 0,278 g, kalcium: 3,841 g Párolt mexikói zöldség {12} energia (Joule): 184,081 kJ, energia (kalória): 43,968 kcal, zsír: 0,370 g, szénhidrát: 0,270 g, szelén: 0,008 g, cukor: 1,380 g, só: 0,028 g, fehérje (össz): 2,240 g</p>	<p>Palóclevés Tm. {11} Darás metélt tojásmentes {11}</p> <p>Palóclevés Tm. {11} energia (Joule): 877,430 kJ, energia (kalória): 209,405 kcal, zsír: 13,886 g, szénhidrát: 8,378 g, szelén: 0,032 g, cukor: 0,154 g, só: 0,341 g, kalcium: 36,275 mg, fehérje (össz): 15,275 g Darás metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 254,018 kJ, energia (kalória): 60,824 kcal, zsír: 10,940 g, szénhidrát: 15,275 g, cukor: 15,714 g, só: 0,285 g, kalcium: 0,080 mg, tejsav: 0,280 g, fehérje (össz): 2,240 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 564,700 kJ, energia (kalória): 132,488 kcal, zsír: 8,310 g, szénhidrát: 18,980 g, szelén: 0,060 g, só: 0,626 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 4,770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g tv paprika energia (Joule): 254,018 kJ, energia (kalória): 60,824 kcal, zsír: 10,940 g, szénhidrát: 15,275 g, cukor: 15,714 g, só: 0,285 g, kalcium: 0,080 mg, tejsav: 0,280 g, fehérje (össz): 2,240 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g uborka energia (Joule): 54,700 kJ, energia (kalória): 13,111 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,910 g, kalcium: 4,300 mg, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>vegyes virágméző mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágméző mini energia (Joule): 342,000 kJ, energia (kalória): 81,600 kcal, szelén: 0,030 g, cukor: 0,250 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 416,700 kJ, energia (kalória): 100,944 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g lilahagyma energia (Joule): 48,820 kJ, energia (kalória): 11,632 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 2,460 g, cukor: 2,460 g, fehérje (össz): 0,360 g</p>	<p>alma-körte püré vizes zsemle {1}</p> <p>alma-körte püré energia (Joule): 522,000 kJ, energia (kalória): 124,800 kcal, szelén: 0,060 g, cukor: 1,100 g, kalcium: 15,000 mg, fehérje (össz): 0,360 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 450,180 kJ, energia (kalória): 109,080 kcal, zsír: 0,830 g, szénhidrát: 21,280 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,940 g</p>
<b>Élettani értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tej-kalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 85.7790 g szénhidrát: 61.2760 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tej-kalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g szénhidrát: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tej-kalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g szénhidrát: 28.8070 g szénhidrát: 156.8560 g cukor: 35.0560 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg fehérje (össz): 38.3120 g tej-kalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g szénhidrát: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tej-kalcium: 240.1200 mg</p>

- |    |   |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákkfélek és azokból készült termékek     | 3  | Tojás és abból készült termékek                        | 4  | Halak és azokból készült termékek          |
| 5  | Földimogyoró és abból készült termékek                | 6  | Szójabab és abból készült termékek        | 7  | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezámmag és abból készült termékek                    | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | 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: Tej-tojás-szójamentes A

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 554.700 kJ, energia (kalória): 132.456 kcal, zsír: 12.500 g, zsírsav: 12,998 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 1,188 g, fehérje (össz): 5,200 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,828 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 33,917 g, kalcium: 1,389 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65,322 kcal, zsír: 6,400 g, zsírsav: 6,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 5,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,828 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 33,917 g, kalcium: 1,389 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73,574 kcal, zsír: 5,870 g, zsírsav: 5,870 g, szénhidrát: 0,180 g, cukor: 0,750 g, fehérje (össz): 4,980 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 508,000 kJ, energia (kalória): 120,999 kcal, zsír: 2,600 g, zsírsav: 2,600 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 93,000 g, kalcium: 240,000 mg, fehérje (össz): 7,400 g, tejlakcium: 240,000 mg</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65,322 kcal, zsír: 6,400 g, zsírsav: 6,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 5,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 513,407 kJ, energia (kalória): 122,828 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 33,917 g, kalcium: 1,389 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizstej</p> <p>energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100,244 kcal, zsír: 2,240 g, zsírsav: 2,240 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 1,200 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,049 kcal, szénhidrát: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 240,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9} Darás metélt tojásmentes {11}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9} energia (Joule): 822.771 kJ, energia (kalória): 215.456 kcal, zsír: 14.477 g, zsírsav: 10.190 g, szénhidrát: 10.848 g, cukor: 1.780 g, só: 0.526 g, kalcium: 8.250 mg, tejlaktóz: 0,015 g, fehérje (össz): 8.820 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 2034.018 kJ, energia (kalória): 485.241 kcal, zsír: 15.884 g, zsírsav: 13.563 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, só: 0.263 g, kalcium: 0.000 mg, tejlaktóz: 0.150 g, fehérje (össz): 7.259 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {11, 9}, 12} Rántott szelet Tojás. {11} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {11, 9}, 12} energia (Joule): 758.650 kJ, energia (kalória): 181.201 kcal, zsír: 9.500 g, zsírsav: 8.784 g, szénhidrát: 19.783 g, cukor: 0.225 g, só: 0.479 g, kalcium: 41.738 mg, fehérje (össz): 3.223 g</p> <p>Rántott szelet Tojás. {11} energia (Joule): 3369.525 kJ, energia (kalória): 804.787 kcal, zsír: 65.915 g, zsírsav: 54.252 g, szénhidrát: 27.473 g, cukor: 0.587 g, kalcium: 14.825 mg, fehérje (össz): 20.750 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1181.550 kJ, energia (kalória): 283.238 kcal, zsír: 0.859 g, zsírsav: 0.240 g, szénhidrát: 60.221 g, cukor: 0.147 g, kalcium: 41.513 mg, fehérje (össz): 7.599 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9}, 12} Székelykáposzta TM. {11} vizes zsemle {11}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9}, 12} energia (Joule): 1644.064 kJ, energia (kalória): 392.694 kcal, zsír: 36.828 g, zsírsav: 10.200 g, szénhidrát: 11.483 g, cukor: 1.575 g, só: 0.367 g, kalcium: 11.251 mg, fehérje (össz): 1.858 g</p> <p>Székelykáposzta TM. {11} energia (Joule): 1915.170 kJ, energia (kalória): 457.430 kcal, zsír: 27.471 g, zsírsav: 7.833 g, szénhidrát: 39.759 g, cukor: 0.683 g, só: 0.552 g, kalcium: 130.225 mg, fehérje (össz): 19.237 g</p> <p>víz zsemle {11} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p>	<p>Rántott leves {11} Stefánia vagdalt tojás. {11} Pótló rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12}</p> <p>Rántott leves {11} energia (Joule): 455.572 kJ, energia (kalória): 115.977 kcal, zsír: 0.205 g, zsírsav: 0.017 g, szénhidrát: 23.785 g, cukor: 0.154 g, só: 0.337 g, kalcium: 1.045 mg, fehérje (össz): 2.082 g</p> <p>Citromos tea normál {11} energia (Joule): 518.895 kJ, energia (kalória): 123.885 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 14.453 g, cukor: 0.715 g, só: 0.876 g, kalcium: 16.835 mg, fehérje (össz): 14.200 g</p> <p>Rizs 1/2 {12} energia (Joule): 956.915 kJ, energia (kalória): 228.944 kcal, zsír: 7.511 g, zsírsav: 6.762 g, szénhidrát: 35.480 g, cukor: 0.076 g, fehérje (össz): 3.441 g</p> <p>Citromos tea normál {11} energia (Joule): 518.895 kJ, energia (kalória): 123.885 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 14.453 g, cukor: 0.715 g, só: 0.876 g, kalcium: 16.835 mg, fehérje (össz): 14.200 g</p>	<p>Palócleves Tm. {11} Darás metélt tojásmentes {11}</p> <p>Palócleves Tm. {11} energia (Joule): 577.430 kJ, energia (kalória): 137.666 kcal, zsír: 9.666 g, zsírsav: 8.379 g, szénhidrát: 15.757 g, cukor: 0.154 g, só: 0.341 g, kalcium: 36.075 mg, fehérje (össz): 10.717 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 2034.018 kJ, energia (kalória): 485.241 kcal, zsír: 15.884 g, zsírsav: 13.563 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, só: 0.263 g, kalcium: 0.000 mg, tejlaktóz: 0.150 g, fehérje (össz): 7.259 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmáj vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>kenőmáj energia (Joule): 198.290 kJ, energia (kalória): 47,370 kcal, zsír: 6,510 g, zsírsav: 6,510 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, tejlaktóz: 0,000 g</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,049 kcal, szénhidrát: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 240,000 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,510 g, kalcium: 4,500 mg, fehérje (össz): 0,500 g</p>	<p>vegyes virágméző mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágméző mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.965 kcal, szénhidrát: 22.510 g, cukor: 20.250 g, kalcium: 10.200 mg, fehérje (össz): 0,076 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} liliahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100,244 kcal, zsír: 2,240 g, zsírsav: 2,240 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 1,200 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,700 g, zsírsav: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejlakcium: 0,120 mg</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>liliahagyma energia (Joule): 61,000 kJ, energia (kalória): 14,552 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 2,400 g, kalcium: 2,400 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p>	<p>alma-körte püré vizes zsemle {1}</p> <p>alma-körte püré energia (Joule): 220.000 kJ, energia (kalória): 52,630 kcal, zsír: 0,100 g, zsírsav: 0,100 g, szénhidrát: 12,180 g, cukor: 15,830 g, fehérje (össz): 3,900 g</p> <p>víz zsemle {1} energia (Joule): 498.100 kJ, energia (kalória): 119.000 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,832 g, szénhidrát: 21,288 g, cukor: 0,700 g, fehérje (össz): 3,840 g</p>

<b>Eletleni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tejlakcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 85.7790 g zsírsav: 61.2760 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tejlakcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g zsírsav: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejlakcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g zsírsav: 28.8070 g szénhidrát: 156.8560 g cukor: 35.0560 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg fehérje (össz): 38.3120 g tejlakcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejlakcium: 240.1200 mg</p>
------------------------------------	--	---	--	--	--

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





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szója-citrusmentes-A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p><b>turista felvágott</b> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcsös tea citrom-nélkül</p> <p>energia (Joule): 554.700 kJ, energia (kalória): 132.466 kcal, zsír: 12.300 g, zsírsav: 10.863 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 47.1.459 g, fehérje (össz): 0.303 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>gyümölcsös tea citrom-nélkül energia (Joule): 978.308 kJ, energia (kalória): 234.311 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 22.478 g, cukor: 22.478 g, kalcium: 0.560 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p><b>párizsi sertés</b> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>energia (Joule): 275.000 kJ, energia (kalória): 66.223 kcal, zsír: 5.485 g, zsírsav: 4.800 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.370 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 978.308 kJ, energia (kalória): 234.311 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 22.478 g, cukor: 22.478 g, kalcium: 0.560 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p><b>zala felvágott</b> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 5.070 g, zsírsav: 4.400 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.180 g, fehérje (össz): 4.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>rizstej energia (Joule): 400.200 kJ, energia (kalória): 95.998 kcal, zsír: 2.800 g, zsírsav: 2.400 g, szénhidrát: 10.000 g, cukor: 10.000 g, kalcium: 240.000 mg, fehérje (össz): 0.200 g</p>	<p><b>párizsi sertés</b> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 66.022 kcal, zsír: 6.400 g, zsírsav: 5.600 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 978.308 kJ, energia (kalória): 234.311 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 22.478 g, cukor: 22.478 g, kalcium: 0.560 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p><b>olasz felvágott</b> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 0.340 g, zsírsav: 0.290 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>tv paprika energia (Joule): 65.200 kJ, energia (kalória): 15.565 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p>
Ebéd	<p><b>Zöldborsó raguleves gm. {9}</b> <b>Darás metélt tojásmentes {11}</b></p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9} energia (Joule): 932.074 kJ, energia (kalória): 223.454 kcal, zsír: 14.474 g, zsírsav: 10.199 g, szénhidrát: 10.648 g, cukor: 1.786 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 8.290 mg, tejsav: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>Darás metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 324.414 kJ, energia (kalória): 77.644 kcal, zsír: 15.869 g, zsírsav: 13.565 g, szénhidrát: 106.275 g, cukor: 15.714 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.180 g, fehérje (össz): 7.256 g</p>	<p><b>Zellerkrémleves TM {11, 9, 12}</b> <b>Rántott szelet Tojás. {11}</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>ecetes cékla</b></p> <p>Zellerkrémleves TM {11, 9, 12} energia (Joule): 758.850 kJ, energia (kalória): 181.201 kcal, zsír: 0.500 g, zsírsav: 0.430 g, szénhidrát: 19.783 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.479 g, kalcium: 0.233 mg, fehérje (össz): 3.723 g</p> <p>Rántott szelet Tojás. {11} energia (Joule): 3389.525 kJ, energia (kalória): 804.787 kcal, zsír: 69.916 g, zsírsav: 54.252 g, szénhidrát: 27.473 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 14.205 mg, fehérje (össz): 20.792 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1181.550 kJ, energia (kalória): 283.208 kcal, zsír: 0.609 g, zsírsav: 0.520 g, szénhidrát: 90.221 g, cukor: 0.147 g, kalcium: 41.513 mg, fehérje (össz): 7.588 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p><b>Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9, 12}</b> <b>Székelykáposzta TM. {11}</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9, 12} energia (Joule): 1644.004 kJ, energia (kalória): 392.464 kcal, zsír: 36.629 g, zsírsav: 30.209 g, szénhidrát: 11.498 g, cukor: 1.875 g, szénhidrát: 1.658 g</p> <p>Székelykáposzta TM. {11} energia (Joule): 1915.170 kJ, energia (kalória): 457.430 kcal, zsír: 27.471 g, zsírsav: 23.683 g, szénhidrát: 29.788 g, cukor: 4.888 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 105.225 mg, fehérje (össz): 19.237 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p>	<p><b>Rántott leves {11}</b> <b>Szefánia vagdalt tojás. {11}</b> <b>Pórolt rizs 1/2</b> <b>Párolt mexikói zöldség {12}</b></p> <p>Rántott leves {11} energia (Joule): 485.572 kJ, energia (kalória): 115.877 kcal, zsír: 0.305 g, zsírsav: 0.260 g, szénhidrát: 23.786 g, cukor: 0.154 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 1.040 mg, fehérje (össz): 2.842 g</p> <p>Szefánia vagdalt tojás. {11} energia (Joule): 1686.826 kJ, energia (kalória): 403.585 kcal, zsír: 18.846 g, zsírsav: 16.363 g, szénhidrát: 14.403 g, cukor: 0.715 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 16.833 mg, fehérje (össz): 14.209 g</p> <p>Pórolt rizs 1/2 energia (Joule): 986.915 kJ, energia (kalória): 236.944 kcal, zsír: 7.811 g, zsírsav: 6.782 g, szénhidrát: 36.480 g, cukor: 0.078 g, fehérje (össz): 3.441 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12} energia (Joule): 154.081 kJ, energia (kalória): 36.866 kcal, zsír: 0.370 g, zsírsav: 0.320 g, szénhidrát: 7.784 g, cukor: 1.380 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 2.259 g</p>	<p><b>Palócleves Tm. {11}</b> <b>Darás metélt tojásmentes {11}</b></p> <p>Palócleves Tm. {11} energia (Joule): 877.430 kJ, energia (kalória): 209.455 kcal, zsír: 13.686 g, zsírsav: 9.370 g, szénhidrát: 15.787 g, cukor: 0.154 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 36.076 mg, fehérje (össz): 10.717 g</p> <p>Darás metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 2584.018 kJ, energia (kalória): 606.241 kcal, zsír: 15.869 g, zsírsav: 13.565 g, szénhidrát: 106.275 g, cukor: 15.714 g, szénhidrát: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, tejsav: 0.180 g, fehérje (össz): 7.256 g</p>
Uzsonna	<p><b>kenőmájás</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>tv paprika</b></p> <p>kenőmájás energia (Joule): 366.700 kJ, energia (kalória): 87.815 kcal, zsír: 8.310 g, zsírsav: 7.260 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>tv paprika energia (Joule): 28.200 kJ, energia (kalória): 6.718 kcal, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>uborka</b></p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.510 g, kalcium: 4.300 mg, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p><b>vegyes virágmézi</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p>vegyes virágmézi energia (Joule): 362.000 kJ, energia (kalória): 86.200 kcal, szénhidrát: 20.010 g, cukor: 19.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.078 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p>	<p><b>olasz felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>lilahagyma</b></p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 0.340 g, zsírsav: 0.290 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.780 g, zsírsav: 0.693 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 49.820 kJ, energia (kalória): 11.863 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, cukor: 2.460 g, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p><b>alma-körte püré</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p>alma-körte püré energia (Joule): 223.000 kJ, energia (kalória): 53.224 kcal, zsír: 0.100 g, zsírsav: 0.080 g, szénhidrát: 12.100 g, cukor: 11.600 g, kalcium: 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.899 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.730 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsav: 0.120 mg</p>

<p><b>Életleni értékek összesítve</b></p> <p>energia (Joule): 5739.1777 kJ energia (kalória): 1370.7812 kcal zsír: 53.5470 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 182.0200 g cukor: 39.9780 g só: 4.3448 g kalcium: 9.0480 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7270 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 6958.7644 kJ energia (kalória): 1662.0726 kcal zsír: 85.7670 g zsírsav: 61.2760 g szénhidrát: 173.0680 g cukor: 22.5130 g só: 3.5005 g kalcium: 102.1010 mg fehérje (össz): 42.7470 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g zsírsav: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5429.1224 kJ energia (kalória): 1296.7227 kcal zsír: 46.4640 g zsírsav: 28.8070 g szénhidrát: 149.1940 g cukor: 27.2170 g só: 5.3845 g kalcium: 18.8030 mg fehérje (össz): 38.2550 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejkalcium: 240.1200 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 (belátva 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 | Csillagfűtű és a belőle készült termékek             | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-csirkehúsmentes A

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.		
<b>Tízóral</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 164.700 kJ, energia (kalória): 132.480 kcal, zsír: 12.800 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.520 kcal, zsír: 6.400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 6.870 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.520 kcal, zsír: 6.400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizstej</p> <p>energia (Joule): 164.700 kJ, energia (kalória): 132.480 kcal, zsír: 12.800 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>		
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} Darás metélt tojásmentes {1}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} energia (Joule): 802.077 kJ, energia (kalória): 215.458 kcal, zsír: 14.477 g, szénhidrát: 10.198 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1l, 9l, 12l} Rántott szelet Tojás. {1l} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {1l, 9l, 12l} energia (Joule): 178.650 kJ, energia (kalória): 181.201 kcal, zsír: 5.500 g, szénhidrát: 10.226 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 41.226 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 3.223 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1l, 9l, 12l} Székelykáposzta TM. {1l} vizes zsemle {1}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1l, 9l, 12l} energia (Joule): 164.094 kJ, energia (kalória): 387.084 kcal, zsír: 38.629 g, szénhidrát: 10.226 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 11.051 mg, telített zsírsav: 1.628 g, fehérje (össz): 1.628 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>Rántott leves {1l} Stefánia vagdalt tojás. {1l} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12l}</p> <p>Rántott leves {1l} energia (Joule): 485.972 kJ, energia (kalória): 115.077 kcal, zsír: 9.958 g, szénhidrát: 0,011 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 1.040 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>Párolt leves {1l} Darás metélt tojásmentes {1l}</p> <p>Párolt leves {1l} energia (Joule): 802.077 kJ, energia (kalória): 215.458 kcal, zsír: 14.477 g, szénhidrát: 10.198 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>		
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 164.700 kJ, energia (kalória): 44.911 kcal, zsír: 4.310 g, szénhidrát: 7.400 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>vegyes virágmezt mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmezt mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 31.885 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 10.000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} ilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 110.700 kJ, energia (kalória): 102.344 kcal, zsír: 9.240 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>	<p>alma-citrus püré vizes zsemle {1}</p> <p>alma-citrus püré energia (Joule): 240.000 kJ, energia (kalória): 33.024 kcal, zsír: 4.310 g, szénhidrát: 13.300 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,000 g</p>		
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tejsav: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 85.7790 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tejsav: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g szénhidrát: 23.5620 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejsav: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g szénhidrát: 28.8070 g cukor: 35.0560 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg fehérje (össz): 38.3120 g tejsav: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejsav: 240.1200 mg</p>		
1	Gluténtartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

*Intézményvezető*

*Dietetikus*

*Shakács*

*Élelmezésvezető*





Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 504 190 kJ, energia (kalória): 120 940 kcal, zsír: 12,300 g, szénhidrát: 15,800 g, fehérje: 0,900 g, só: 1,100 mg, telített zsírsav: 6,200 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,200 g, fehérje: 3,540 g, só: 0,470 g Citromos tea normál energia (Joule): 910 427 kJ, energia (kalória): 218 200 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, telített zsírsav: 1,000 mg, fehérje: 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 276 200 kJ, energia (kalória): 66 322 kcal, zsír: 3,400 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,000 g, só: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,200 g, fehérje: 3,540 g, só: 0,470 g Citromos tea normál energia (Joule): 910 427 kJ, energia (kalória): 218 200 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, telített zsírsav: 1,000 mg, fehérje: 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>energia (Joule): 307 350 kJ, energia (kalória): 73 574 kcal, zsír: 6,870 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,000 g, só: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,200 g, fehérje: 3,540 g, só: 0,470 g rizstej energia (Joule): 21 296 kJ, energia (kalória): 5 100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 1,200 g, cukor: 1,200 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 276 200 kJ, energia (kalória): 66 322 kcal, zsír: 3,400 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,000 g, só: 0,000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,200 g, fehérje: 3,540 g, só: 0,470 g Citromos tea normál energia (Joule): 910 427 kJ, energia (kalória): 218 200 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 30,141 g, cukor: 30,141 g, telített zsírsav: 1,000 mg, fehérje: 0,000 g</p>	<p>csisz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizstej</p> <p>energia (Joule): 499 700 kJ, energia (kalória): 119 344 kcal, zsír: 0,240 g, szénhidrát: 6,170 g, fehérje: 0,000 g, só: 1,200 mg, telített zsírsav: 4,170 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,700 g, szénhidrát: 0,000 g, fehérje: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,200 g, fehérje: 3,540 g, só: 0,470 g tv paprika energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 109 200 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 29,200 g, cukor: 29,200 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g rizstej energia (Joule): 21 296 kJ, energia (kalória): 5 100 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 1,200 g, cukor: 1,200 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g</p>
<b>Ébred</b>	<p>Zöldborsó guleteves gm. {9!} Darás metélő tojásmentes {1!}</p> <p>energia (Joule): 902 077 kJ, energia (kalória): 215 458 kcal, zsír: 14 477 g, szénhidrát: 10 189 g, cukor: 1 794 g, só: 0 026 g, telített zsírsav: 6 016 g, fehérje: 0 820 g Darás metélő tojásmentes {1!} energia (Joule): 204 016 kJ, energia (kalória): 48 941 kcal, zsír: 15 840 g, szénhidrát: 13 043 g, cukor: 105 275 g, só: 16 714 g, telített zsírsav: 6 020 mg, fehérje: 2 190 g, telített zsírsav: 1 190 g, fehérje: 2 190 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} Rántott szelet Tojás. {1!} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 758 800 kJ, energia (kalória): 181 361 kcal, zsír: 6 830 g, szénhidrát: 6 784 g, cukor: 18 733 g, só: 0 030 g, telített zsírsav: 0 479 g Rántott szelet Tojás. {1!} energia (Joule): 338 035 kJ, energia (kalória): 80 470 kcal, zsír: 38 816 g, szénhidrát: 54 253 g, cukor: 27 473 g, só: 6 087 g, telített zsírsav: 14 205 mg, fehérje: 10 730 g Petrezselymes burgonya energia (Joule): 110 000 kJ, energia (kalória): 26 250 kcal, zsír: 0 605 g, szénhidrát: 0 240 g, cukor: 0 021 g, só: 0 147 g, telített zsírsav: 0 519 mg, fehérje: 7 690 g, telített zsírsav: 0 519 g</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} Szekélykáposzta TM. {1!} vizes zsemle {1!}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 544 004 kJ, energia (kalória): 130 664 kcal, zsír: 36 420 g, szénhidrát: 10 230 g, cukor: 11 408 g, só: 1 070 g, telített zsírsav: 0 387 g Szekélykáposzta TM. {1!} energia (Joule): 191 170 kJ, energia (kalória): 45 740 kcal, zsír: 37 471 g, szénhidrát: 1 653 g, cukor: 30 736 g, só: 0 683 g, telített zsírsav: 0 552 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g</p>	<p>Rántott leves {1!} Stefánia vagdalt tojás. {1!} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>Rántott leves {1!} energia (Joule): 485 572 kJ, energia (kalória): 116 577 kcal, zsír: 0 350 g, szénhidrát: 0 017 g, cukor: 33 798 g, só: 0 194 g, telített zsírsav: 2 882 g Stefánia vagdalt tojás. {1!} energia (Joule): 100 050 kJ, energia (kalória): 23 946 kcal, zsír: 10 948 g, szénhidrát: 13 563 g, cukor: 14 463 g, só: 0 076 g, telített zsírsav: 14 200 mg, fehérje: 14 200 g Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 948 016 kJ, energia (kalória): 226 844 kcal, zsír: 7 811 g, szénhidrát: 6 782 g, cukor: 35 480 g, só: 0 076 g, telített zsírsav: 3 341 g Párolt mexikói zöldség {12!} energia (Joule): 164 081 kJ, energia (kalória): 39 046 kcal, zsír: 0 370 g, szénhidrát: 0 370 g, cukor: 7 784 g, só: 1 390 g, telített zsírsav: 0 020 g, fehérje: 2 319 g</p>	<p>Palócleves Tm. {1!} Darás metélő tojásmentes {1!}</p> <p>Palócleves Tm. {1!} energia (Joule): 677 430 kJ, energia (kalória): 162 400 kcal, zsír: 13 600 g, szénhidrát: 10 710 g, cukor: 0 154 g, só: 0 341 g, telített zsírsav: 36 075 mg, fehérje: 10 710 g Darás metélő tojásmentes {1!} energia (Joule): 204 016 kJ, energia (kalória): 48 941 kcal, zsír: 15 840 g, szénhidrát: 13 043 g, cukor: 105 275 g, só: 16 714 g, telített zsírsav: 6 020 mg, fehérje: 2 190 g, telített zsírsav: 1 190 g, fehérje: 2 190 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>energia (Joule): 205 700 kJ, energia (kalória): 49 311 kcal, zsír: 8 310 g, szénhidrát: 7 900 g, cukor: 6 900 g, só: 0 683 g, telített zsírsav: 4 730 mg, fehérje: 4 730 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g tv paprika energia (Joule): 20 500 kJ, energia (kalória): 4 910 kcal, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 700 g, szénhidrát: 0 000 g, fehérje: 0 120 mg, telített zsírsav: 0 000 g, só: 0 100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g uborka energia (Joule): 14 700 kJ, energia (kalória): 3 510 kcal, zsír: 0 000 g, szénhidrát: 0 900 g, cukor: 0 900 mg, fehérje: 0 300 g</p>	<p>vegyes virágmezt mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmezt mini margarin-10g-os energia (Joule): 342 000 kJ, energia (kalória): 81 600 kcal, szénhidrát: 20 510 g, cukor: 20 200 g, telített zsírsav: 0 075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 700 g, szénhidrát: 0 000 g, fehérje: 0 120 mg, telített zsírsav: 0 000 g, só: 0 100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma</p> <p>energia (Joule): 416 100 kJ, energia (kalória): 99 244 kcal, zsír: 0 340 g, szénhidrát: 4 170 g, cukor: 0 000 g, só: 1 200 mg, telített zsírsav: 1 110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 700 g, szénhidrát: 0 000 g, fehérje: 0 120 mg, telített zsírsav: 0 000 g, só: 0 100 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g lilahagyma energia (Joule): 49 620 kJ, energia (kalória): 11 852 kcal, szénhidrát: 0 070 g, szénhidrát: 2 400 g, cukor: 2 400 g, telített zsírsav: 0 000 g</p>	<p>alma-körte puré vizes zsemle {1}</p> <p>energia (Joule): 220 000 kJ, energia (kalória): 52 800 kcal, zsír: 0 100 g, szénhidrát: 11 900 g, cukor: 11 900 g, telített zsírsav: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 490 180 kJ, energia (kalória): 116 960 kcal, zsír: 0 832 g, szénhidrát: 21 200 g, fehérje: 3 540 g, só: 0 470 g</p>
<b>Élelmi értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g szénhidrát: 42.1100 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 65.7790 g szénhidrát: 61.2760 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g szénhidrát: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g szénhidrát: 28.8070 g szénhidrát: 156.8560 g cukor: 35.0560 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg telített zsírsav: 38.3120 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g szénhidrát: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>

- |    |   |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákkéfék 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 (belülve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezám-mag és abból készült termékek                 | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tojás-dió-mogyorómentes A

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórái</b>	<p><b>turista felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>Citromos tea normál</b></p> <p><small>turista felvágott energia (Joule): 564.200 kJ, energia (kalória): 133.499 kcal, zsír: 12.300 g, zsírsav: 10.900 g, szénhidrát: 0.280 g, cukor: 0.180 g, fehérje (össz): 0.500 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g Citromos tea normál energia (Joule): 613.427 kJ, energia (kalória): 146.969 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 35.547 g, cukor: 35.547 g, fehérje (össz): 1.000 mg, tejsavú anyagok: 0.000 g</small></p>	<p><b>párizsi sertés</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>Citromos tea normál</b></p> <p><small>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.502 kcal, zsír: 5.400 g, zsírsav: 4.800 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.270 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g Citromos tea normál energia (Joule): 613.427 kJ, energia (kalória): 146.969 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 35.547 g, cukor: 35.547 g, fehérje (össz): 1.000 mg, tejsavú anyagok: 0.000 g</small></p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>rizstesz</b></p> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 5.970 g, zsírsav: 5.170 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.480 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g rizstesz energia (Joule): 306.000 kJ, energia (kalória): 73.258 kcal, zsír: 2.800 g, zsírsav: 2.400 g, cukor: 0.000 g, szénhidrát: 240.000 mg, fehérje (össz): 0.400 g, tejsavú anyagok: 0.200 g, tejsavú anyagok: 240.000 mg</small></p>	<p><b>párizsi sertés</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>Citromos tea normál</b></p> <p><small>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.502 kcal, zsír: 5.400 g, zsírsav: 4.800 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.270 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g Citromos tea normál energia (Joule): 613.427 kJ, energia (kalória): 146.969 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 35.547 g, cukor: 35.547 g, fehérje (össz): 1.000 mg, tejsavú anyagok: 0.000 g</small></p>	<p><b>olasz felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>tv paprika</b> <b>rizstesz</b></p> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.241 kcal, zsír: 0.740 g, zsírsav: 0.670 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g tv paprika energia (Joule): 21.200 kJ, energia (kalória): 5.094 kcal, szénhidrát: 0.800 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g rizstesz energia (Joule): 306.000 kJ, energia (kalória): 73.258 kcal, zsír: 2.800 g, zsírsav: 2.400 g, cukor: 0.000 g, szénhidrát: 240.000 mg, fehérje (össz): 0.400 g, tejsavú anyagok: 0.200 g, tejsavú anyagok: 240.000 mg</small></p>
<b>Ébéd</b>	<p><b>Zöldborsó raguleves gm. {9}</b> <b>Darás metélt tojásmentes {1}</b></p> <p><small>Zöldborsó raguleves gm. {9} energia (Joule): 302.077 kJ, energia (kalória): 71.914 kcal, zsír: 14.477 g, zsírsav: 10.990 g, szénhidrát: 0.648 g, cukor: 1.780 g, szénhidrát: 0.648 g, cukor: 1.780 g, fehérje (össz): 0.832 g Darás metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 204.078 kJ, energia (kalória): 48.941 kcal, zsír: 15.968 g, zsírsav: 13.968 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, fehérje (össz): 2.256 g</small></p>	<p><b>Zellerkrémleves TM {1}, {9}, {12}</b> <b>Rántott szelet Tojás. {1}</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>ecetes cékla</b></p> <p><small>Zellerkrémleves TM {1}, {9}, {12} energia (Joule): 758.950 kJ, energia (kalória): 181.201 kcal, zsír: 0.200 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.479 g Rántott szelet Tojás. {1} energia (Joule): 398.525 kJ, energia (kalória): 95.197 kcal, zsír: 56.910 g, zsírsav: 54.252 g, szénhidrát: 21.473 g, cukor: 0.687 g, kalcium: 14.020 mg, fehérje (össz): 23.770 g Petrezselymes burgonya energia (Joule): 151.550 kJ, energia (kalória): 36.208 kcal, zsír: 0.820 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 69.220 g, cukor: 0.147 g, kalcium: 41.913 mg, fehérje (össz): 7.696 g, szénhidrát: 69.220 g</small></p>	<p><b>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1}, {9}, {12}</b> <b>Székelykáposzta TM. {1}</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p><small>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1}, {9}, {12} energia (Joule): 1844.004 kJ, energia (kalória): 442.664 kcal, zsír: 36.820 g, zsírsav: 32.209 g, szénhidrát: 11.468 g, cukor: 1.475 g, szénhidrát: 11.468 g, cukor: 1.475 g, kalcium: 11.000 mg, fehérje (össz): 1.600 g Székelykáposzta TM. {1} energia (Joule): 1815.170 kJ, energia (kalória): 435.400 kcal, zsír: 27.471 g, zsírsav: 24.252 g, szénhidrát: 28.756 g, cukor: 0.823 g, szénhidrát: 28.756 g, cukor: 0.823 g, kalcium: 108.226 mg, fehérje (össz): 16.237 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g</small></p>	<p><b>Rántott leves {1}</b> <b>Stefánia vagdalt tojás. {1}</b> <b>Párolt rizs 1/2</b> <b>Párolt mexikói zöldség {12}</b></p> <p><small>Rántott leves {1} energia (Joule): 485.572 kJ, energia (kalória): 115.877 kcal, zsír: 0.265 g, zsírsav: 0.230 g, szénhidrát: 23.756 g, cukor: 0.154 g, szénhidrát: 23.756 g, cukor: 0.154 g, kalcium: 1.040 mg, fehérje (össz): 2.940 g Stefánia vagdalt tojás. {1} energia (Joule): 1888.895 kJ, energia (kalória): 450.380 kcal, zsír: 19.848 g, zsírsav: 17.563 g, szénhidrát: 14.483 g, cukor: 0.715 g, szénhidrát: 14.483 g, cukor: 0.715 g, kalcium: 16.935 mg, fehérje (össz): 14.208 g Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 906.916 kJ, energia (kalória): 216.944 kcal, zsír: 7.811 g, zsírsav: 6.910 g, szénhidrát: 35.458 g, cukor: 0.715 g, szénhidrát: 35.458 g, cukor: 0.715 g, kalcium: 144.091 mg, energia (kalória): 43.986 kcal, zsír: 0.570 g, zsírsav: 0.510 g, szénhidrát: 7.794 g, cukor: 1.380 g, szénhidrát: 7.794 g, cukor: 1.380 g, fehérje (össz): 2.259 g</small></p>	<p><b>Palócleves Tm. {1}</b> <b>Darás metélt tojásmentes {1}</b></p> <p><small>Palócleves Tm. {1} energia (Joule): 677.430 kJ, energia (kalória): 161.433 kcal, zsír: 13.686 g, zsírsav: 12.370 g, szénhidrát: 15.757 g, cukor: 0.154 g, szénhidrát: 15.757 g, cukor: 0.154 g, kalcium: 36.975 mg, fehérje (össz): 10.717 g Darás metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 204.078 kJ, energia (kalória): 48.941 kcal, zsír: 15.968 g, zsírsav: 13.968 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, szénhidrát: 105.275 g, cukor: 15.714 g, fehérje (össz): 2.256 g</small></p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>kenőmájás</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>tv paprika</b></p> <p><small>kenőmájás energia (Joule): 385.700 kJ, energia (kalória): 91.811 kcal, zsír: 0.210 g, zsírsav: 0.190 g, szénhidrát: 0.280 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.200 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g tv paprika energia (Joule): 21.200 kJ, energia (kalória): 5.094 kcal, szénhidrát: 0.800 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</small></p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>uborka</b></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, kalcium: 4.800 mg, fehérje (össz): 0.300 g</small></p>	<p><b>vegyes virágmentes mini</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p><small>vegyes virágmentes mini energia (Joule): 340.000 kJ, energia (kalória): 81.600 kcal, szénhidrát: 30.910 g, cukor: 20.260 g, kalcium: 10.500 mg, fehérje (össz): 0.078 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g</small></p>	<p><b>olasz felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>vizes zsemle {1}</b> <b>liahagyma</b></p> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.241 kcal, zsír: 0.740 g, zsírsav: 0.670 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.710 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g liahagyma energia (Joule): 48.800 kJ, energia (kalória): 11.621 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, cukor: 2.400 g, fehérje (össz): 0.380 g</small></p>	<p><b>alma-körte püré</b> <b>vizes zsemle {1}</b></p> <p><small>alma-körte püré energia (Joule): 222.000 kJ, energia (kalória): 53.280 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 12.100 g, cukor: 11.800 g, fehérje (össz): 0.380 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.180 kJ, energia (kalória): 108.699 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.740 g, szénhidrát: 19.700 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.832 g</small></p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tejsavú anyagok: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 85.7790 g zsírsav: 61.2760 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tejsavú anyagok: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g zsírsav: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejsavú anyagok: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g zsírsav: 28.8070 g szénhidrát: 156.8560 g cukor: 35.0560 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg fehérje (össz): 38.3120 g tejsavú anyagok: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejsavú anyagok: 240.1200 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  Földmogyoró és abból készült termékek                | 6  Szójabab és abból készült termékek         | 7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8  Diófélék és azokból készült termékek        |
| 9  Zeller és abból készült termékek                     | 10  Mustár és abból készült termékek          | 11  Szezám és abból készült termékek                     | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13  Csillagfűrtés és a belőle készült termékek          | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tojás-paradicsommentes-A

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórái</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 554.750 kJ, energia (kalória): 133.498 kcal, zsír: 12.900 g, szénhidrát: 10.965 g, fehérje: 0,900 g, só: 1,188 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,100 mg, magnézium: 0,100 mg, kálium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 507.200 kJ, energia (kalória): 121.582 kcal, zsír: 8,400 g, szénhidrát: 9,000 g, fehérje: 1,800 g, só: 0,750 g, telített zsírsav: 0,300 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej</p> <p>energia (Joule): 507.200 kJ, energia (kalória): 121.582 kcal, zsír: 8,400 g, szénhidrát: 9,000 g, fehérje: 1,800 g, só: 0,750 g, telített zsírsav: 0,300 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 554.750 kJ, energia (kalória): 133.498 kcal, zsír: 12,900 g, szénhidrát: 10,965 g, fehérje: 0,900 g, só: 1,188 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika rizstej</p> <p>energia (Joule): 554.750 kJ, energia (kalória): 133.498 kcal, zsír: 12,900 g, szénhidrát: 10,965 g, fehérje: 0,900 g, só: 1,188 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>
<b>Ébred</b>	<p>Zóliborsó ragu leves gm. {9!} Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>energia (Joule): 922,077 kJ, energia (kalória): 220,458 kcal, zsír: 14,477 g, szénhidrát: 10,166 g, fehérje: 10,945 g, cukor: 1,786 g, só: 0,525 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} Rántott szelet Tojás. {1!} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>energia (Joule): 756,500 kJ, energia (kalória): 181,201 kcal, zsír: 9,900 g, szénhidrát: 18,750 g, fehérje: 0,500 g, só: 0,470 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} Székelykáposzta TM. {1!} vizes zsemle {1!}</p> <p>energia (Joule): 1444,004 kJ, energia (kalória): 345,864 kcal, zsír: 38,628 g, szénhidrát: 10,200 g, fehérje: 11,488 g, cukor: 1,875 g, só: 0,387 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>Rántott leves {1!} Stefánia vagdalt tojás. {1!} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>energia (Joule): 485,572 kJ, energia (kalória): 116,077 kcal, zsír: 0,385 g, szénhidrát: 23,780 g, fehérje: 0,184 g, só: 0,307 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>Palóclevés Tm. {1!} Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>energia (Joule): 477,430 kJ, energia (kalória): 114,455 kcal, zsír: 15,889 g, szénhidrát: 10,757 g, fehérje: 0,154 g, só: 0,341 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás vizes zsemle {1!} tv paprika</p> <p>energia (Joule): 386,700 kJ, energia (kalória): 92,519 kcal, zsír: 8,310 g, szénhidrát: 10,166 g, fehérje: 10,945 g, cukor: 1,786 g, só: 0,525 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka</p> <p>energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,390 kcal, zsír: 0,780 g, szénhidrát: 0,200 g, fehérje: 0,100 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>energia (Joule): 342,828 kJ, energia (kalória): 81,965 kcal, zsír: 0,975 g, szénhidrát: 20,250 g, fehérje: 10,000 mg, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma</p> <p>energia (Joule): 419,700 kJ, energia (kalória): 100,344 kcal, zsír: 0,975 g, szénhidrát: 11,000 g, fehérje: 0,000 g, só: 0,715 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>	<p>alma-körte püré vizes zsemle {1!}</p> <p>energia (Joule): 222,888 kJ, energia (kalória): 53,024 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 11,900 g, fehérje: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,200 g, cukor: 0,000 mg, kalcium: 0,000 mg, vas: 0,000 mg, nátrium: 0,000 mg, kálium: 0,000 mg, magnézium: 0,000 mg, foszfor: 0,000 mg, cink: 0,000 mg, kobalt: 0,000 mg, mangán: 0,000 mg, réz: 0,000 mg, szelén: 0,000 mg, niacin: 0,000 mg, B6: 0,000 mg, B12: 0,000 mg, folsav: 0,000 mg, biotin: 0,000 mg, kén: 0,000 mg</p>
<b>Élelteni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5874.2787 kJ energia (kalória): 1403.0492 kcal zsír: 53.5590 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 189.6820 g cukor: 47.8170 g só: 4.3448 g kalcium: 9.5460 mg telített zsírsav: 0.1950 g koleszterin: 87.2000 mg fehérje (össz): 34.7840 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7093.8654 kJ energia (kalória): 1694.3406 kcal zsír: 85.7790 g zsírsav: 61.2760 g szénhidrát: 180.7280 g cukor: 30.3520 g só: 3.5005 g kalcium: 102.5990 mg fehérje (össz): 42.8040 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6153.5674 kJ energia (kalória): 1469.7543 kcal zsír: 76.7460 g zsírsav: 23.5620 g szénhidrát: 150.1550 g cukor: 38.8080 g só: 4.2290 g kalcium: 366.5160 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 36.7760 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5564.2234 kJ energia (kalória): 1328.9907 kcal zsír: 46.4760 g zsírsav: 28.8070 g szénhidrát: 156.8560 g cukor: 35.0580 g só: 5.3845 g kalcium: 19.3010 mg fehérje (össz): 38.3120 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5633.5247 kJ energia (kalória): 1345.5454 kcal zsír: 44.0580 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 201.0600 g cukor: 37.3680 g só: 3.6340 g kalcium: 276.2850 mg telített zsírsav: 0.5800 g fehérje (össz): 30.1660 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>

- |    |  |    |  |    |  |    |  |
|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1  | Glutén tartalmú 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 | Szezámgyóg és abból készült termékek                   | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek           | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízóral</b>	<p>turista felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>Főtt tojás (3l)</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>rizstej</p>	<p>párizsi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>Citromos tea normál</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>tv paprika</p> <p>rizstej</p>
<b>Ébéd</b>	<p>Zöldborsós raguleves (11, 3l)</p> <p>Darás metélt (11, 3l)</p>	<p>Zellerkrémleves TM (11, 9l, 12l)</p> <p>Rántott szelet (11, 3l)</p> <p>Petrezselymes burgonya</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM (11, 9l, 12l)</p> <p>Székelýkáposzta TM. (11)</p> <p>vizes zsemle (11)</p>	<p>Rántott leves (11)</p> <p>Stefánia vagdalt (11, 3l)</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12l)</p>	<p>Palócleves Tm. (11)</p> <p>Darás metélt (11, 3l)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>tv paprika</p>	<p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>uborka</p>	<p>vegyes virágmézi mini</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>vizes zsemle (11)</p> <p>lilahagyma</p>	<p>alma-körte pöré</p> <p>vizes zsemle (11)</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6521.6547 kJ</p> <p>energia (kalória): 1557.6722 kcal</p> <p>zsír: 52.1660 g</p> <p>zsírsav: 39.1070 g</p> <p>szénhidrát: 221.1920 g</p> <p>cukor: 53.2410 g</p> <p>só: 4.5218 g</p> <p>kalcium: 11.0040 mg</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 33.4130 g</p> <p>tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 9397.1154 kJ</p> <p>energia (kalória): 2244.4621 kcal</p> <p>zsír: 139.0810 g</p> <p>zsírsav: 111.6880 g</p> <p>szénhidrát: 184.0200 g</p> <p>cukor: 30.9820 g</p> <p>só: 2.9540 g</p> <p>kalcium: 140.8490 mg</p> <p>fehérje (össz): 56.8370 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6306.3584 kJ</p> <p>energia (kalória): 1506.2483 kcal</p> <p>zsír: 78.1900 g</p> <p>zsírsav: 24.6270 g</p> <p>szénhidrát: 154.0190 g</p> <p>cukor: 38.8770 g</p> <p>só: 4.2290 g</p> <p>kalcium: 370.4260 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 38.8230 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5869.6244 kJ</p> <p>energia (kalória): 1401.9337 kcal</p> <p>zsír: 51.2420 g</p> <p>zsírsav: 32.2800 g</p> <p>szénhidrát: 157.0920 g</p> <p>cukor: 35.2810 g</p> <p>só: 5.3915 g</p> <p>kalcium: 32.6890 mg</p> <p>fehérje (össz): 44.0310 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6291.0197 kJ</p> <p>energia (kalória): 1502.5854 kcal</p> <p>zsír: 45.2730 g</p> <p>zsírsav: 31.1170 g</p> <p>szénhidrát: 230.9580 g</p> <p>cukor: 42.2190 g</p> <p>só: 3.7980 g</p> <p>kalcium: 276.2850 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 25.5580 g</p> <p>tejkalcium: 240.1200 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 (bélátérva a laktózi is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezámmag és abból készült termékek                    | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étltap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><small>csirke felvágott energia (Joule): 604.703 kJ, energia (kalória): 142.488 kcal, zsír: 12.500 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g citromos tea diab. energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>Főtt tojás {3}</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><small>főtt tojás 3db energia (Joule): 517.875 kJ, energia (kalória): 123.692 kcal, zsír: 8.000 g, szénhidrát: 0.400 g, cukor: 0.400 g, só: 0.020 g, tejkalcium: 25.500 mg, fehérje (össz): 10.125 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsír: 0.670 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 4.460 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>párizsi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><small>párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 5.480 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 0.808 g, fehérje (össz): 3.670 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 465.983 kJ, energia (kalória): 110.944 kcal, zsír: 3.300 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3}</p> <p>Sárgarépa-főzelék {1}</p> <p>Párolt hús diab. ó</p> <p><small>Zöldborsós raguleves {1, 3} energia (Joule): 359.250 kJ, energia (kalória): 85.614 kcal, zsír: 11.860 g, szénhidrát: 12.260 g, cukor: 3.340 g, só: 0.940 g, tejkalcium: 9.705 mg, fehérje (össz): 13.068 g Sárgarépa-főzelék {1} energia (Joule): 590.078 kJ, energia (kalória): 141.654 kcal, zsír: 4.840 g, szénhidrát: 4.350 g, cukor: 20.510 g, cukor: 15.180 g, só: 0.070 g, tejkalcium: 0.400 g Párolt hús diab. ó energia (Joule): 812.180 kJ, energia (kalória): 193.945 kcal, zsír: 6.830 g, szénhidrát: 6.100 g, szénhidrát: 0.192 g, só: 0.070 g, tejkalcium: 7.650 mg, fehérje (össz): 7.575 g</small></p>	<p>Zellerkrémleves diab. P {11, 9!, 12!}</p> <p>rántott szelet diab. P {11, 3!}</p> <p>Petrezselymes burgonya diab. P</p> <p><small>Zellerkrémleves diab. P {11, 9!, 12!} energia (Joule): 550.124 kJ, energia (kalória): 131.025 kcal, zsír: 7.703 g, szénhidrát: 6.801 g, szénhidrát: 13.760 g, cukor: 0.940 g, só: 0.258 g, tejkalcium: 15.000 mg, fehérje (össz): 1.812 g rántott szelet diab. P {11, 3!} energia (Joule): 550.124 kJ, energia (kalória): 131.025 kcal, zsír: 7.703 g, szénhidrát: 6.801 g, szénhidrát: 13.760 g, cukor: 0.940 g, só: 0.258 g, tejkalcium: 15.000 mg, fehérje (össz): 1.812 g Petrezselymes burgonya diab. P energia (Joule): 550.124 kJ, energia (kalória): 131.025 kcal, zsír: 7.703 g, szénhidrát: 6.801 g, szénhidrát: 13.760 g, cukor: 0.940 g, só: 0.258 g, tejkalcium: 15.000 mg, fehérje (össz): 1.812 g</small></p>	<p>Vajgaluska leves diab. P {11, 3!, 9!, 12!}</p> <p>Székelykáposzta diab. P {11, 7!}</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p><small>Vajgaluska leves diab. P {11, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 222.207 kJ, energia (kalória): 52.608 kcal, zsír: 3.450 g, szénhidrát: 1.604 g, szénhidrát: 4.040 g, cukor: 0.940 g, só: 0.158 g, tejkalcium: 7.521 mg, fehérje (össz): 0.975 g Székelykáposzta diab. P {11, 7!} energia (Joule): 170.478 kJ, energia (kalória): 40.738 kcal, zsír: 27.088 g, szénhidrát: 8.525 g, szénhidrát: 17.352 g, cukor: 5.918 g, só: 0.405 g, tejkalcium: 11.200 mg, fehérje (össz): 14.408 g, tejkalcium: 19.500 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>Rántott leves diab. ó {1}</p> <p>Stefánia vagdalt {1, 3!}</p> <p>Párolt rizs diab. ó</p> <p><small>Rántott leves diab. ó {1} energia (Joule): 175.710 kJ, energia (kalória): 41.968 kcal, zsír: 2.340 g, szénhidrát: 0.260 g, szénhidrát: 4.408 g, cukor: 0.154 g, só: 0.173 g, tejkalcium: 0.360 mg, fehérje (össz): 0.500 g Stefánia vagdalt {1, 3!} energia (Joule): 1504.708 kJ, energia (kalória): 359.338 kcal, zsír: 24.710 g, szénhidrát: 17.030 g, szénhidrát: 14.490 g, cukor: 0.940 g, só: 0.865 g, tejkalcium: 30.525 mg, fehérje (össz): 10.927 g Párolt rizs diab. ó energia (Joule): 344.650 kJ, energia (kalória): 82.574 kcal, zsír: 7.600 g, szénhidrát: 6.180 g, szénhidrát: 34.330 g, só: 0.074 g, tejkalcium: 3.300 g, fehérje (össz): 32.813 g</small></p>	<p>Palócleves diab. P {11}</p> <p>Finomfőzelék diab. P {11, 12!}</p> <p>Párolt hús diab. P</p> <p><small>Palócleves diab. P {11} energia (Joule): 806.201 kJ, energia (kalória): 191.145 kcal, zsír: 6.660 g, szénhidrát: 21.298 g, szénhidrát: 13.920 g, cukor: 0.154 g, só: 0.214 g, tejkalcium: 31.875 mg, fehérje (össz): 3.585 g Finomfőzelék diab. P {11, 12!} energia (Joule): 72.815 kJ, energia (kalória): 17.330 kcal, zsír: 6.430 g, szénhidrát: 5.545 g, szénhidrát: 22.835 g, cukor: 3.340 g, só: 0.070 g, tejkalcium: 5.400 mg, fehérje (össz): 5.205 g Párolt hús diab. P energia (Joule): 2008.025 kJ, energia (kalória): 482.458 kcal, zsír: 26.780 g, szénhidrát: 6.180 g, szénhidrát: 0.955 g, só: 0.328 g, tejkalcium: 31.875 mg, fehérje (össz): 32.813 g</small></p>
<b>Uzsonna</b>	<p>kenőmájás</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p><small>kenőmájás energia (Joule): 389.200 kJ, energia (kalória): 92.811 kcal, zsír: 6.310 g, szénhidrát: 7.400 g, szénhidrát: 0.940 g, só: 0.020 g, tejkalcium: 67.200 mg, fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 28.200 kJ, energia (kalória): 6.710 kcal, szénhidrát: 0.000 g, fehérje (össz): 0.840 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.810 g, cukor: 4.500 mg, fehérje (össz): 0.300 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>lilahagyma</p> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 6.240 g, szénhidrát: 6.175 g, szénhidrát: 0.080 g, só: 1.280 g, fehérje (össz): 4.910 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 40.420 kJ, energia (kalória): 9.682 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 2.460 g, cukor: 2.460 g, fehérje (össz): 0.940 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, tejkalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.008 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 452.983 kJ, energia (kalória): 106.890 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, só: 0.790 g, fehérje (össz): 3.640 g</small></p>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 4231.9797 kJ energia (kalória): 1010.7922 kcal zsír: 49.8260 g zsírsav: 35.9970 g szénhidrát: 76.6970 g cukor: 17.8940 g só: 4.2438 g kalcium: 18.3840 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.4450 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 3281.4074 kJ energia (kalória): 783.7501 kcal zsír: 28.1170 g zsírsav: 17.4300 g szénhidrát: 94.4200 g cukor: 1.7550 g só: 2.3570 g kalcium: 72.5140 mg fehérje (össz): 33.9140 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3769.1464 kJ energia (kalória): 900.2440 kcal zsír: 35.6060 g zsírsav: 15.7990 g szénhidrát: 85.5560 g cukor: 7.1950 g só: 3.7260 g kalcium: 120.8670 mg fehérje (össz): 31.1090 g tejkalcium: 19.7400 mg	energia (Joule): 4850.2164 kJ energia (kalória): 1158.4537 kcal zsír: 52.6460 g zsírsav: 34.0440 g szénhidrát: 98.7910 g cukor: 3.9310 g só: 4.3795 g kalcium: 31.8590 mg fehérje (össz): 39.2390 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5656.9814 kJ energia (kalória): 1351.1476 kcal zsír: 46.4170 g zsírsav: 23.9330 g szénhidrát: 80.7550 g cukor: 3.8090 g só: 3.4520 g kalcium: 70.2960 mg fehérje (össz): 58.6950 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 (belértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                     | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezám és abból készült termékek                      | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek             | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élrelmezésvezető:





# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)




# Étlap




Korosztály: **Alsós (7-10 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31	Kedd 2025.04.01	Szerda 2025.04.02	Csütörtök 2025.04.03	Péntek 2025.04.04
<b>Tízórai</b>	<p><b>turista felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- Citromos tea normál</li> </ul> <p><small>kurica felvágott energia (Joule): 564.702 kJ, energia (kalória): 133.486 kcal, zsír: 12,300 g, telített zsírsav: 0,990 g, szénhidrát: 0,090 g, cukor: 0,130 g, fehérje (össz): 0,280 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál energia (Joule): 918.407 kJ, energia (kalória): 220.428 kcal, zsír: 0,030 g, telített zsírsav: 0,041 g, cukor: 30,917 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,098 g</small></p> </small></p>	<p><b>Főtt tojás (3f)</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- Citromos tea normál</li> </ul> <p><small>Főtt tojás (3f) energia (Joule): 517.876 kJ, energia (kalória): 123.662 kcal, zsír: 8,000 g, telített zsírsav: 0,940 g, szénhidrát: 0,400 g, cukor: 0,450 g, kalcium: 25,300 mg, fehérje (össz): 10,120 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál energia (Joule): 918.407 kJ, energia (kalória): 220.428 kcal, zsír: 0,030 g, telített zsírsav: 0,041 g, cukor: 30,917 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,098 g</small></p> </small></p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- rizsteszt</li> </ul> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 507.200 kJ, energia (kalória): 121.374 kcal, zsír: 5,570 g, telített zsírsav: 0,760 g, szénhidrát: 0,180 g, cukor: 0,760 g, fehérje (össz): 4,490 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál energia (Joule): 918.407 kJ, energia (kalória): 220.428 kcal, zsír: 0,030 g, telített zsírsav: 0,041 g, cukor: 30,917 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,098 g</small></p> </small></p>	<p><b>párizsi sertés</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- Citromos tea normál</li> </ul> <p><small>párizsi sertés energia (Joule): 270.000 kJ, energia (kalória): 64.800 kcal, zsír: 3,490 g, telített zsírsav: 0,760 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál energia (Joule): 918.407 kJ, energia (kalória): 220.428 kcal, zsír: 0,030 g, telített zsírsav: 0,041 g, cukor: 30,917 g, kalcium: 1,098 mg, fehérje (össz): 0,098 g</small></p> </small></p>	<p><b>olasz felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- tv paprika</li> <li>- rizsteszt</li> </ul> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 518.700 kJ, energia (kalória): 124.440 kcal, zsír: 8,240 g, telített zsírsav: 0,760 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 4,110 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6,018 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,000 g</small></p> <p><small>rizsteszt energia (Joule): 500.000 kJ, energia (kalória): 120.000 kcal, zsír: 2,000 g, telített zsírsav: 0,400 g, cukor: 30,000 g, szénhidrát: 240,000 mg, fehérje (össz): 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, kalcium: 240,000 mg</small></p> </small></p>
<b>Ébred</b>	<p><b>Zöldborsó raguleves gm. {9f}</b> <b>Darás metélt Gluténm.</b></p> <p><small>Zöldborsó raguleves gm. {9f} energia (Joule): 603.077 kJ, energia (kalória): 215.458 kcal, zsír: 14,477 g, telített zsírsav: 10,109 g, szénhidrát: 19,848 g, cukor: 1,788 g, só: 0,526 g, kalcium: 8,250 mg, telített zsírsav: 0,015 g, fehérje (össz): 8,629 g</small></p> <p><small>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p>	<p><b>Zellerkrémleves</b> <b>Gluténm.Tejm. {9f, 12f}</b> <b>Rántott szelet Gluténm.</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>ecetes cékla</b></p> <p><small>Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9f, 12f} energia (Joule): 585.437 kJ, energia (kalória): 139.589 kcal, zsír: 7,529 g, telített zsírsav: 20,119 g, cukor: 1,603 g, só: 0,394 g, kalcium: 37,530 mg, telített zsírsav: 0,020 g, fehérje (össz): 1,844 g</small></p> <p><small>Rántott szelet Gluténm. energia (Joule): 359f.450 kJ, energia (kalória): 867.804 kcal, zsír: 67.570 g, telített zsírsav: 54,252 g, szénhidrát: 58,523 g, cukor: 1,988 g, só: 1,058 g, kalcium: 26.178 mg, telített zsírsav: 0,015 g, fehérje (össz): 29.178 g</small></p> <p><small>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 511f.550 kJ, energia (kalória): 232.208 kcal, zsír: 6.600 g, telített zsírsav: 0,240 g, szénhidrát: 60,221 g, só: 0,147 g, kalcium: 41,513 mg, fehérje (össz): 7,699 g</small></p> <p><small>ecetes cékla</small></p>	<p><b>Vajgaluska leves gluténm. {3f, 9f, 12f}</b> <b>Székelykáposzta TM-GM</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p><small>Vajgaluska leves gluténm. {3f, 9f, 12f} energia (Joule): 453.341 kJ, energia (kalória): 107.900 kcal, zsír: 12,733 g, telített zsírsav: 11,274 g, szénhidrát: 13,943 g, cukor: 2,540 g, só: 0,369 g, kalcium: 11,361 mg, telített zsírsav: 0,000 g, fehérje (össz): 7,439 g</small></p> <p><small>Székelykáposzta TM-GM energia (Joule): 1030.658 kJ, energia (kalória): 246.475 kcal, zsír: 17.786 g, telített zsírsav: 33,793 g, cukor: 0,273 g, só: 0,190 g, kalcium: 104,588 mg, fehérje (össz): 0,012 g, fehérje (össz): 14,000 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> </small></p>	<p><b>Rántott leves GM</b> <b>Stefánia vagdalt Gluténm. {3f}</b> <b>Párolt rizs 1/2</b> <b>Párolt mexikói zöldség {12f}</b></p> <p><small>Rántott leves GM energia (Joule): 1290.748 kJ, energia (kalória): 301.124 kcal, zsír: 30,028 g, telített zsírsav: 27,143 g, szénhidrát: 22,095 g, cukor: 1,545 g, só: 0,156 g, kalcium: 0,011 g, fehérje (össz): 0,449 g</small></p> <p><small>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 2053.565 kJ, energia (kalória): 496.486 kcal, zsír: 33,243 g, telített zsírsav: 24,183 g, cukor: 0,874 g, só: 0,784 g, kalcium: 29.185 mg, fehérje (össz): 14,733 g</small></p> <p><small>Párolt mexikói zöldség {12f} energia (Joule): 154.087 kJ, energia (kalória): 36.866 kcal, zsír: 0,319 g, telített zsírsav: 0,270 g, szénhidrát: 7,784 g, cukor: 1,380 g, só: 0,626 g, fehérje (össz): 2,289 g</small></p>	<p><b>Palócleves Tm.-gluténm.</b> <b>Darás metélt Gluténm.</b></p> <p><small>Palócleves Tm.-gluténm. energia (Joule): 618.570 kJ, energia (kalória): 218.398 kcal, zsír: 13.617 g, telített zsírsav: 9,378 g, szénhidrát: 18.453 g, cukor: 0.472 g, só: 0.343 g, kalcium: 36.075 mg, telített zsírsav: 0.002 g, fehérje (össz): 10.357 g</small></p> <p><small>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p>
<b>Uzsomma</b>	<p><b>kenőmájás</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- tv paprika</li> </ul> <p><small>kenőmájás energia (Joule): 369.790 kJ, energia (kalória): 88.311 kcal, zsír: 6,310 g, telített zsírsav: 7,685 g, szénhidrát: 0,580 g, cukor: 0,626 g, kalcium: 67,200 mg, fehérje (össz): 4,770 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6,018 kcal, szénhidrát: 0,900 g, fehérje (össz): 0,000 g</small></p> </small></p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- uborka</li> </ul> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,030 g, szénhidrát: 0,510 g, kalcium: 4,800 mg, fehérje (össz): 0,300 g</small></p> </small></p>	<p><b>vegyes virágmez mini</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p><small>vegyes virágmez mini energia (Joule): 360.000 kJ, energia (kalória): 86.400 kcal, szénhidrát: 21,070 g, cukor: 2,280 g, telített zsírsav: 0,900 mg, fehérje (össz): 0,075 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> </small></p>	<p><b>olasz felvágott</b> <b>mini margarin-10g-os</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>- lilahagyma</li> </ul> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 518.700 kJ, energia (kalória): 124.440 kcal, zsír: 8,240 g, telített zsírsav: 0,760 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 4,110 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, telített zsírsav: 0,002 g, cukor: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> <p><small>lilahagyma energia (Joule): 46.000 kJ, energia (kalória): 11.068 kcal, zsír: 0,050 g, szénhidrát: 2,480 g, cukor: 2,480 g, fehérje (össz): 0,300 g</small></p> </small></p>	<p><b>alma-köte püré</b> <b>Gluténmentes kenyér R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul> <p><small>alma-köte püré energia (Joule): 222.800 kJ, energia (kalória): 53.604 kcal, zsír: 2,100 g, telített zsírsav: 12.160 g, cukor: 11.800 g, fehérje (össz): 0,850 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* <p><small>mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 545.894 kJ, energia (kalória): 130.337 kcal, zsír: 0,287 g, telített zsírsav: 0,028 g, cukor: 0,181 g, szénhidrát: 0,840 mg, fehérje (össz): 0,047 g, fehérje (össz): 2,120 g</small></p> </small></p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5672.2337 kJ energia (kalória): 1354.7922 kcal zsír: 52.1460 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 320.0290 g cukor: 60.1390 g só: 2.8568 g kalcium: 11.2260 mg telített zsírsav: 0.2890 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.2940 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7534.5204 kJ energia (kalória): 1799.5901 kcal zsír: 87.1610 g zsírsav: 68.2380 g szénhidrát: 362.3140 g cukor: 46.6800 g só: 1.6230 g kalcium: 138.1940 mg telített zsírsav: 0.1290 g fehérje (össz): 47.4030 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5118.4944 kJ energia (kalória): 1222.5308 kcal zsír: 41.4200 g zsírsav: 16.9440 g szénhidrát: 379.9890 g cukor: 59.5460 g só: 1.6400 g kalcium: 368.7090 mg telített zsírsav: 0.5580 g fehérje (össz): 27.8120 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6877.1374 kJ energia (kalória): 1642.5757 kcal zsír: 78.2960 g zsírsav: 58.3870 g szénhidrát: 314.2730 g cukor: 48.9280 g só: 3.8035 g kalcium: 32.1910 mg telített zsírsav: 0.1050 g fehérje (össz): 37.2810 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5372.6197 kJ energia (kalória): 1283.2294 kcal zsír: 42.5960 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 332.1030 g cukor: 50.0080 g só: 2.1480 g kalcium: 277.9650 mg telített zsírsav: 0.6760 g fehérje (össz): 24.3160 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>



1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklélek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
---	---	---	--------------------------------------	---	---------------------------------	---	-----------------------------------



- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfürt és a belőle készült termékek

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

- 7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11  Szezám és abból készült termékek

- 8  Diófélék és azokból készült termékek
- 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek

*J. Kóczy Zsuzsanna*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető









# Étlap



Korosztály: Alsós (7-10 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	túrós felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	Főtt tojás {3!} mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstelj	párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika - rizstelj
	<b>Élelmi érték</b> energia (Joule): 564.700 kJ; energia (kalória): 132.486 kcal; zsir: 12.300 g; zsirsav: 12.865 g; szénhidrát: 0.096 g; cukor: 1.150 g; fehérje (össz): 4.290 g (Hétfő) 1926399	Főtt tojás {3!} energia (Joule): 817.875 kJ; energia (kalória): 123.882 kcal; zsir: 6.000 g; zsirsav: 6.545 g; szénhidrát: 0.460 g; cukor: 0.460 g; fehérje (össz): 10.720 g (Kedd) 1926400	zala felvágott energia (Joule): 507.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsir: 5.970 g; zsirsav: 6.670 g; szénhidrát: 0.190 g; cukor: 0.780 g; fehérje (össz): 4.990 g (Szerda) 1926401	párizsi sertés energia (Joule): 279.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsir: 5.400 g; zsirsav: 6.000 g; cukor: 0.161 g; szénhidrát: 0.097 g; fehérje (össz): 3.970 g (Csütörtök) 1926402	olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsir: 9.240 g; zsirsav: 8.775 g; szénhidrát: 0.090 g; cukor: 1.200 g; fehérje (össz): 4.110 g (Péntek) 1926403
<b>Ebéd</b>	Zöldségsaláda raguleves gm. {9!} Darás metélt Gluténm.	ZellerkréMLEVES Gluténm.Tejm. {9!, 12!} Rántott szelét Gluténm. Petrezselymes burgonya ecetes cékla	Vajjaluska leves gluténm. {3!} 9!, 12!} Székelykáposzta TM-GM Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	Rántott leves GM Stefánia vagdalt Gluténm. {3!} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {2!}	Palócleves Tm.-gluténm. Darás metélt Gluténm.
	Zöldségsaláda raguleves gm. {9!} energia (Joule): 902.077 kJ; energia (kalória): 215.455 kcal; zsir: 14.477 g; zsirsav: 16.186 g; szénhidrát: 10.948 g; cukor: 1.785 g; fehérje (össz): 8.250 mg; telített zsirsav: 0.016 g; fehérje (össz): 8.250 g (Hétfő) 1926404	ZellerkréMLEVES Gluténm.Tejm. {9!, 12!} energia (Joule): 952.437 kJ; energia (kalória): 134.335 kcal; zsir: 7.829 g; zsirsav: 8.501 g; szénhidrát: 30.119 g; cukor: 1.803 g; szénhidrát: 37.506 mg; telített zsirsav: 0.020 g; fehérje (össz): 1.844 g (Kedd) 1926405	Vajjaluska leves gluténm. {3!} 9!, 12!} energia (Joule): 633.341 kJ; energia (kalória): 151.360 kcal; zsir: 12.733 g; zsirsav: 11.274 g; szénhidrát: 13.043 g; cukor: 2.540 g; fehérje (össz): 0.369 g (Szerda) 1926406	Rántott leves GM energia (Joule): 220.748 kJ; energia (kalória): 301.124 kcal; zsir: 30.028 g; zsirsav: 27.143 g; szénhidrát: 22.005 g; cukor: 1.545 g; fehérje (össz): 0.448 g (Csütörtök) 1926407	Palócleves Tm.-gluténm. energia (Joule): 2158.965 kJ; energia (kalória): 515.847 kcal; zsir: 15.735 g; zsirsav: 13.089 g; szénhidrát: 96.112 g; cukor: 15.714 g; fehérje (össz): 0.060 mg; telített zsirsav: 0.180 g; fehérje (össz): 4.718 g (Péntek) 1926408
<b>Uzsonna</b>	kenőmájas Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika	mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka	vegyes virágmézt mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma	alma-körte püré Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
	kenőmájas energia (Joule): 380.700 kJ; energia (kalória): 91.211 kcal; zsir: 0.310 g; zsirsav: 0.209 g; szénhidrát: 0.000 g; cukor: 0.000 g; fehérje (össz): 97.380 mg; telített zsirsav: 0.770 g (Hétfő) 1926409	mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ; energia (kalória): 7.370 kcal; zsir: 0.790 g; zsirsav: 0.816 g; szénhidrát: 0.016 g; cukor: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.200 g; telített zsirsav: 0.120 mg (Kedd) 1926410	vegyes virágmézt mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.983 kcal; szénhidrát: 23.010 g; cukor: 0.020 g; cukor: 0.161 g; szénhidrát: 0.078 g (Szerda) 1926411	olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsir: 9.240 g; zsirsav: 8.775 g; szénhidrát: 0.090 g; cukor: 1.200 g; fehérje (össz): 4.110 g (Csütörtök) 1926412	alma-körte püré energia (Joule): 222.000 kJ; energia (kalória): 53.044 kcal; zsir: 0.170 g; zsirsav: 0.200 g; cukor: 11.300 g; fehérje (össz): 0.000 g (Péntek) 1926413
<b>Élelmi értékek összesítve</b>	energia (Joule): 5672.2337 kJ energia (kalória): 1354.7922 kcal zsír: 52.1460 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 320.0290 g cukor: 60.1390 g só: 2.8568 g kalcium: 11.2260 mg telített zsírsav: 0.2890 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.2940 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 7534.5204 kJ energia (kalória): 1799.5901 kcal zsír: 87.1610 g zsírsav: 68.2380 g szénhidrát: 362.3140 g cukor: 46.6800 g só: 1.6230 g kalcium: 138.1940 mg telített zsírsav: 0.1290 g fehérje (össz): 47.4030 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5118.4944 kJ energia (kalória): 1222.5308 kcal zsír: 41.4200 g zsírsav: 16.9440 g szénhidrát: 379.9890 g cukor: 59.5480 g só: 1.6400 g kalcium: 368.7090 mg telített zsírsav: 0.5580 g fehérje (össz): 27.8120 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 6877.1374 kJ energia (kalória): 1642.5757 kcal zsír: 78.2960 g zsírsav: 58.3870 g szénhidrát: 314.2730 g cukor: 48.9280 g só: 3.8035 g kalcium: 32.1910 mg telített zsírsav: 0.1050 g fehérje (össz): 37.2810 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5372.6197 kJ energia (kalória): 1283.2294 kcal zsír: 42.5960 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 332.1030 g cukor: 50.0080 g só: 2.1480 g kalcium: 277.9650 mg telített zsírsav: 0.6760 g fehérje (össz): 24.3160 g tejkalcium: 240.1200 mg



- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfürt és a belőle készült termékek

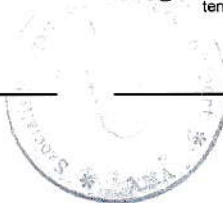
- 6  Szójabab és abból készült termékek
- 10  Mustár és abból készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

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

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

*Király Judit*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*

Szakács




*[Signature]*




Élelmezésvezető











- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfürt és a belőle készült termékek

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

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

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

  
Intézményvezető



  
Dietetikus

  
Szakács

  
Élelmezésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-glutén-mogyoró A**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap




Korosztály: Alsós (7-10 év)








Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<b>turista felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál	<b>párizsi sertés</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál	<b>zala felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej	<b>párizsi sertés</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál	<b>olasz felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika rizstej
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó raguleves gm. (9!)</b> Darás metélt Gluténm.	<b>Zellerkrémleves</b> Gluténm. Tejm. {9!, 12!} Rántott szelet Gluténm. Petrezselymes burgonya ecetes cékla	<b>Vajgaluska leves</b> tojás-m-gluténm. {9!, 12!} Székelykáposzta TM-GM Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	<b>Rántott leves GM</b> Stefánia vagdalt Gluténm.-tojás m. Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12!}	<b>Palócleves Tm.-gluténm.</b> Darás metélt Gluténm.
<b>Uzsonna</b>	<b>kenőmájás</b> Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika	<b>mini margarin-10g-os</b> Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka	<b>vegyes virágmez mini</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	<b>olasz felvágott</b> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma	<b>alma-körte püré</b> Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
<b>Élelmi értékek összesítő</b>	energia (Joule): 5672.2337 kJ energia (kalória): 1354.7922 kcal zsír: 52.1460 g zsírsav: 42.1100 g szénhidrát: 320.0290 g cukor: 60.1390 g só: 2.8568 g kalcium: 11.2260 mg telített zsírsav: 0.2890 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.2940 g tejalkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 7292.6454 kJ energia (kalória): 1741.8196 kcal zsír: 83.6210 g zsírsav: 61.2930 g szénhidrát: 361.9240 g cukor: 46.2300 g só: 2.2015 g kalcium: 112.6940 mg telített zsírsav: 0.1290 g fehérje (össz): 40.8480 g tejalkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6018.2954 kJ energia (kalória): 1437.4448 kcal zsír: 65.2240 g zsírsav: 15.8790 g szénhidrát: 379.7490 g cukor: 59.4770 g só: 1.6400 g kalcium: 368.3990 mg telített zsírsav: 0.5580 g fehérje (össz): 26.3660 g tejalkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 6694.1544 kJ energia (kalória): 1598.8707 kcal zsír: 75.1160 g zsírsav: 55.9330 g szénhidrát: 314.1140 g cukor: 48.7690 g só: 3.8035 g kalcium: 23.1810 mg telített zsírsav: 0.1050 g fehérje (össz): 33.7030 g tejalkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5372.6197 kJ energia (kalória): 1283.2294 kcal zsír: 42.5960 g zsírsav: 31.1170 g szénhidrát: 332.1030 g cukor: 50.0080 g só: 2.1480 g kalcium: 277.9650 mg telített zsírsav: 0.6760 g fehérje (össz): 24.3160 g tejalkalcium: 240.1200 mg



1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek    2 Rákkfélek és azokból készült termékek    3 Tojás és abból készült termékek    4 Halak és azokból készült termékek



- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

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

- 7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11  Szezámmag és abból készült termékek

- 8  Diófélék és azokból készült termékek
- 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek

*Nikola Jelić*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető