



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes F

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étltap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> Főtt tojás (3) mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) tv paprika (zárta)
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsós raguleves (1, 3) Aranygaluska vanília sodóval sáját Tm. (1, 3), 8) 	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM (1, 9), 12) Rántott szelet (1, 3) Petrezselymes burgonya ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves TM (1, 3), 9), 12) Székelykáposzta TM. (1) vizes zsemle (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves (1) Stefánia vagdalt (1, 3) Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség (12) 	<ul style="list-style-type: none"> Palóclevés Tm. (1) Darás metélt (1, 3)
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle (1) tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) uborka 	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1) lilahagyma 	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle (1)
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7604.7757 kJ energia (kalória): 1816.3702 kcal zsír: 73.7350 g zsírsav: 45.4850 g szénhidrát: 229.5560 g cukor: 70.8630 g só: 4.2958 g kalcium: 216.6700 mg telített zsírsav: 0.2880 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 47.6790 g tejkalcium: 172.9200 mg</p>	<p>energia (Joule): 9952.5224 kJ energia (kalória): 2377.1191 kcal zsír: 148.1310 g zsírsav: 119.1330 g szénhidrát: 193.1800 g cukor: 33.0470 g só: 3.0550 g kalcium: 149.8180 mg fehérje (össz): 60.0820 g tejkalcium: 149.8180 mg</p>	<p>energia (Joule): 6551.9804 kJ energia (kalória): 1564.9143 kcal zsír: 82.5240 g zsírsav: 25.8660 g szénhidrát: 167.0250 g cukor: 39.4500 g só: 4.3000 g kalcium: 378.3480 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 40.3140 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6137.9884 kJ energia (kalória): 1466.0337 kcal zsír: 53.4530 g zsírsav: 33.8870 g szénhidrát: 164.1570 g cukor: 37.4660 g só: 5.5225 g kalcium: 34.6780 mg fehérje (össz): 45.8780 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6568.9267 kJ energia (kalória): 1568.9604 kcal zsír: 47.3290 g zsírsav: 32.6470 g szénhidrát: 241.0180 g cukor: 43.6000 g só: 3.8540 g kalcium: 278.6960 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 26.4480 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

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-szója-mogyoró-dió F**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31	Kedd 2025.04.01	Szerda 2025.04.02	Csütörtök 2025.04.03	Péntek 2025.04.04
Tízórat	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>turista felvágott energia (Joule): 164.700 kJ, energia (kalória): 132.468 kcal, zsír: 12.300 g, szénhidrát: 10.868 g, szelénid: 0,000 g, só: 1,150 mg, fehérje (össz): 0,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 647.834 kJ, energia (kalória): 155.660 kcal, zsír: 0,020 g, szelénid: 32,931 g, szénhidrát: 1,500 mg, fehérje (össz): 0,100 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.220 kcal, zsír: 8.490 g, szelénid: 0,000 g, só: 0,650 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106.990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 647.834 kJ, energia (kalória): 155.660 kcal, zsír: 0,020 g, szelénid: 32,931 g, szénhidrát: 1,500 mg, fehérje (össz): 0,100 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizslejt</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 8,970 g, szelénid: 5,970 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 4,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Rizslejt energia (Joule): 806,000 kJ, energia (kalória): 192,800 kcal, zsír: 2,000 g, szelénid: 24,400 g, szénhidrát: 10,000 g, só: 0,200 g, fehérje (össz): 240,000 mg, tejsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsav: 240,000 mg</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.220 kcal, zsír: 8.490 g, szelénid: 0,000 g, só: 0,650 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 647.834 kJ, energia (kalória): 155,660 kcal, zsír: 0,020 g, szelénid: 32,931 g, szénhidrát: 1,500 mg, fehérje (össz): 0,100 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizslejt</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 416.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 8.240 g, szelénid: 0,176 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,260 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.048 kcal, szelénid: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, tejsav: 0,000 mg</p> <p>Rizslejt energia (Joule): 806,000 kJ, energia (kalória): 192,800 kcal, zsír: 2,000 g, szelénid: 24,400 g, szénhidrát: 10,000 g, só: 0,200 g, fehérje (össz): 240,000 mg, tejsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, tejsav: 240,000 mg</p>
Ebéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} Darás metélt tojásmentes {1l}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9l} energia (Joule): 162.216 kJ, energia (kalória): 38.922 kcal, zsír: 15.440 g, szelénid: 11.353 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,543 g, kalcium: 8,600 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 10,484 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {1l} energia (Joule): 270.950 kJ, energia (kalória): 64.556 kcal, zsír: 17,964 g, szelénid: 14,467 g, szénhidrát: 112,258 g, cukor: 18,782 g, só: 0,280 g, kalcium: 0,098 mg, tejsav: 0,192 g, fehérje (össz): 7,736 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): 504.475 kJ, energia (kalória): 120.145 kcal, zsír: 10,130 g, szelénid: 7,236 g, szénhidrát: 23,864 g, cukor: 0,097 g, só: 0,506 g, kalcium: 43,180 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 4,400 g</p> <p>Rántott szelet Tojás. {1l} energia (Joule): 3564.160 kJ, energia (kalória): 858.450 kcal, zsír: 71,376 g, szelénid: 57,869 g, szénhidrát: 29,304 g, só: 0,786 g, kalcium: 14,860 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 22,112 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1260.300 kJ, energia (kalória): 301.022 kcal, zsír: 0,850 g, szelénid: 0,256 g, szénhidrát: 84,256 g, só: 0,167 g, kalcium: 44,260 mg, tejsav: 0,120 g, fehérje (össz): 8,126 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1l, 9l, 12l} Székelykáposzta TM. {1l} vizes zsemle {1l}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {1l, 9l, 12l} energia (Joule): 1753.804 kJ, energia (kalória): 418.842 kcal, zsír: 30,069 g, szelénid: 10,810 g, szénhidrát: 12,264 g, cukor: 2,000 g, só: 0,386 g, kalcium: 11,788 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 1,789 g</p> <p>Székelykáposzta TM. {1l} energia (Joule): 3042.845 kJ, energia (kalória): 728.025 kcal, zsír: 29,301 g, szelénid: 8,160 g, szénhidrát: 31,742 g, cukor: 7,126 g, só: 0,964 g, kalcium: 112,342 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 20,518 g</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 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): 514.776 kJ, energia (kalória): 122.953 kcal, zsír: 0,377 g, szelénid: 0,016 g, szénhidrát: 25,257 g, cukor: 0,164 g, só: 0,376 g, kalcium: 1,340 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 3,154 g</p> <p>Stefánia vagdalt tojás. {1l} energia (Joule): 1796.737 kJ, energia (kalória): 429.144 kcal, zsír: 21,272 g, szelénid: 14,467 g, szénhidrát: 15,148 g, cukor: 0,762 g, só: 0,222 g, kalcium: 17,060 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 15,116 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 1031.976 kJ, energia (kalória): 246.340 kcal, zsír: 8,331 g, szelénid: 7,234 g, szénhidrát: 57,845 g, só: 0,088 g, kalcium: 0,000 g, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 2,416 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12l} energia (Joule): 196.352 kJ, energia (kalória): 46.961 kcal, zsír: 0,384 g, szelénid: 0,256 g, szénhidrát: 9,313 g, cukor: 1,472 g, só: 0,081 g, kalcium: 0,000 g, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 2,416 g</p>	<p>Palóclevés Tm. {1l} Darás metélt tojásmentes {1l}</p> <p>Palóclevés Tm. {1l} energia (Joule): 1042.570 kJ, energia (kalória): 249.013 kcal, zsír: 14,675 g, szelénid: 10,000 g, szénhidrát: 18,806 g, cukor: 0,164 g, só: 0,362 g, kalcium: 38,460 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 11,431 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {1l} energia (Joule): 270.950 kJ, energia (kalória): 64.556 kcal, zsír: 17,964 g, szelénid: 14,467 g, szénhidrát: 112,258 g, cukor: 18,782 g, só: 0,280 g, kalcium: 0,098 mg, tejsav: 0,192 g, fehérje (össz): 7,736 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás vizes zsemle {1l} tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 346.700 kJ, energia (kalória): 82.910 kcal, zsír: 8,310 g, szelénid: 7,480 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,520 g, kalcium: 87,200 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 4,770 g</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6,048 kcal, szelénid: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, tejsav: 0,000 g, fehérje (össz): 0,500 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1l} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, szelénid: 0,810 g, kalcium: 4,800 mg, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1l}</p> <p>vegyes virágmező mini energia (Joule): 942.030 kJ, energia (kalória): 225.000 kcal, szelénid: 20,510 g, cukor: 20,250 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,078 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1l} lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 416.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 8,240 g, szelénid: 0,176 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,260 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0,790 g, szelénid: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,000 g, tejsav: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 48.820 kJ, energia (kalória): 11.662 kcal, zsír: 0,070 g, szelénid: 2,460 g, cukor: 2,460 g, fehérje (össz): 0,360 g</p>	<p>alma-körte puré vizes zsemle {1l}</p> <p>alma-körte puré energia (Joule): 323.000 kJ, energia (kalória): 77.024 kcal, zsír: 61,000 g, szelénid: 12,100 g, cukor: 11,500 g, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p>vizes zsemle {1l} energia (Joule): 450.190 kJ, energia (kalória): 106,990 kcal, zsír: 0,832 g, szelénid: 21,268 g, só: 0,780 g, fehérje (össz): 3,840 g</p>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 6137.5787 kJ energia (kalória): 1465.9352 kcal zsír: 55.5890 g zsírsav: 43.6930 g szénhidrát: 199.4200 g cukor: 51.0050 g só: 4.4028 g kalcium: 10.1740 mg telített zsírsav: 0.2080 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.9280 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 7477.3224 kJ energia (kalória): 1785.9266 kcal zsír: 90.9110 g zsírsav: 65.3610 g szénhidrát: 189.6640 g cukor: 32.3750 g só: 3.5885 g kalcium: 109.0180 mg fehérje (össz): 44.8760 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6390.8454 kJ energia (kalória): 1526.4283 kcal zsír: 81.0160 g zsírsav: 24.7650 g szénhidrát: 152.9040 g cukor: 39.3780 g só: 4.3000 g kalcium: 374.2680 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.1680 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5812.2284 kJ energia (kalória): 1388.2277 kcal zsír: 48.3690 g zsírsav: 30.1830 g szénhidrát: 163.9050 g cukor: 37.2260 g só: 5.5155 g kalcium: 20.3980 mg fehérje (össz): 39.7780 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5867.5987 kJ energia (kalória): 1401.4504 kcal zsír: 46.0330 g zsírsav: 32.6470 g szénhidrát: 209.1270 g cukor: 38.4260 g só: 3.6780 g kalcium: 278.6960 mg telített zsírsav: 0.5920 g fehérje (össz): 31.3630 g tejkalcium: 240.1200 mg	

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-csirkehúsmentes F**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étltap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizspörkölt
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó raguleves gm. {9} Darás metélt tojásmentes {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {11, 9L, 12} Rántott szelet Tojás. {1} Petrezselymes burgonya ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9L, 12} Székelykáposzta TM. {1} vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1} Stefánia vágdalt tojás. {1} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12} 	<ul style="list-style-type: none"> Palócleves Tm. {1} Darás metélt tojásmentes {1}
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka 	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmézi mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma 	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle {1}
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6137.5787 kJ energia (kalória): 1465.9352 kcal zsír: 55.5890 g zsírzsav: 43.6930 g szénhidrát: 199.4200 g cukor: 51.0050 g só: 4.4028 g kalcium: 10.1740 mg telített zsírzsav: 0.2080 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.9280 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7477.3224 kJ energia (kalória): 1785.9266 kcal zsír: 90.9110 g zsírzsav: 65.3610 g szénhidrát: 189.6640 g cukor: 32.3750 g só: 3.5885 g kalcium: 109.0180 mg fehérje (össz): 44.8760 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6390.8454 kJ energia (kalória): 1526.4283 kcal zsír: 81.0160 g zsírzsav: 24.7550 g szénhidrát: 152.9040 g cukor: 39.3780 g só: 4.3000 g kalcium: 374.2680 mg telített zsírzsav: 0.4000 g fehérje (össz): 38.1680 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5812.2284 kJ energia (kalória): 1388.2277 kcal zsír: 48.3690 g zsírzsav: 30.1830 g szénhidrát: 183.9050 g cukor: 37.2260 g só: 5.5155 g kalcium: 20.3980 mg fehérje (össz): 39.7780 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5867.5987 kJ energia (kalória): 1461.4504 kcal zsír: 46.0330 g zsírzsav: 32.6470 g szénhidrát: 209.1270 g cukor: 38.4260 g só: 3.6780 g kalcium: 278.6960 mg telített zsírzsav: 0.5920 g fehérje (össz): 31.3630 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 (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 | 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: Diabetikus F

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 354 901 kJ, energia (kalória): 182 489 kcal, zsír: 12,200 g, zsírsav: 10,980 g, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 1,150 g, fehérje (össz): 5,200 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea Diab. energia (Joule): 10 874 kJ, energia (kalória): 2 546 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,189 g, cukor: 0,370 g, tejsavúanyag: 0,089 mg, fehérje (össz): 0,102 g</p>	<p>Főtt tojás {3} mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 562 409 kJ, energia (kalória): 131 829 kcal, zsír: 6,800 g, zsírsav: 7,498 g, szénhidrát: 0,800 g, cukor: 0,490 g, szénhidrát: 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg, fehérje (össz): 10,800 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea Diab. energia (Joule): 10 874 kJ, energia (kalória): 2 546 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,189 g, cukor: 0,370 g, tejsavúanyag: 0,089 mg, fehérje (össz): 0,102 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 307 200 kJ, energia (kalória): 73 374 kcal, zsír: 6,670 g, zsírsav: 5,970 g, szénhidrát: 0,190 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 4,800 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea Diab. energia (Joule): 10 874 kJ, energia (kalória): 2 546 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,189 g, cukor: 0,370 g, tejsavúanyag: 0,089 mg, fehérje (össz): 0,102 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 276 000 kJ, energia (kalória): 65 622 kcal, zsír: 8,490 g, zsírsav: 9,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea Diab. energia (Joule): 10 874 kJ, energia (kalória): 2 546 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,189 g, cukor: 0,370 g, tejsavúanyag: 0,089 mg, fehérje (össz): 0,102 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 416 700 kJ, energia (kalória): 100 244 kcal, zsír: 8,240 g, zsírsav: 8,178 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 3,500 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>Citromos tea Diab. energia (Joule): 10 874 kJ, energia (kalória): 2 546 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,189 g, cukor: 0,370 g, tejsavúanyag: 0,089 mg, fehérje (össz): 0,102 g</p>
Ébred	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3} Sárgarépa-főzelék {1} Párolt hús diab. P</p> <p>Zöldborsós raguleves {1, 3} energia (Joule): 365 510 kJ, energia (kalória): 226 804 kcal, zsír: 12,627 g, zsírsav: 7,650 g, szénhidrát: 13,079 g, cukor: 2,616 g, szénhidrát: 10,264 mg, fehérje (össz): 13,900 g</p> <p>Sárgarépa-főzelék {1} energia (Joule): 632 816 kJ, energia (kalória): 151 098 kcal, zsír: 5,270 g, zsírsav: 4,848 g, szénhidrát: 21,850 g, cukor: 0,360 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>Párolt hús diab. P energia (Joule): 275 780 kJ, energia (kalória): 65 834 kcal, zsír: 22,164 g, zsírsav: 7,234 g, szénhidrát: 0,800 g, cukor: 0,390 g, tejsavúanyag: 0,120 mg, fehérje (össz): 35,000 g</p>	<p>Zellerkrémleves diab. P {1, 12} rántott szelet diab. P {1, 3} Petrezselymes burgonya diab. P</p> <p>Zellerkrémleves diab. P {1, 12} energia (Joule): 497 460 kJ, energia (kalória): 145 097 kcal, zsír: 6,260 g, zsírsav: 7,234 g, szénhidrát: 14,077 g, cukor: 1,000 g, szénhidrát: 11,506 g, fehérje (össz): 1,933 g</p> <p>rántott szelet diab. P {1, 3} energia (Joule): 719 206 kJ, energia (kalória): 170 494 kcal, zsír: 11,296 g, zsírsav: 3,802 g, szénhidrát: 13,976 g, cukor: 0,012 g, szénhidrát: 9,840 mg, fehérje (össz): 11,506 g</p> <p>Petrezselymes burgonya diab. P energia (Joule): 606 396 kJ, energia (kalória): 145 274 kcal, zsír: 0,322 g, zsírsav: 0,115 g, szénhidrát: 28,478 g, cukor: 0,079 g, tejsavúanyag: 19,340 mg, fehérje (össz): 3,433 g</p>	<p>Vajgaluskás leves diab. P {1, 12} Szekelykáposzta diab. P {1, 7} vizes zsemle {1}</p> <p>Vajgaluskás leves diab. P {1, 12} energia (Joule): 233 851 kJ, energia (kalória): 55 841 kcal, zsír: 5,863 g, zsírsav: 1,696 g, szénhidrát: 6,513 g, cukor: 0,991 g, szénhidrát: 7,066 mg, fehérje (össz): 1,029 g</p> <p>Szekelykáposzta diab. P {1, 7} energia (Joule): 1911 878 kJ, energia (kalória): 454 696 kcal, zsír: 23,561 g, zsírsav: 6,084 g, szénhidrát: 18,508 g, cukor: 5,312 g, szénhidrát: 119,650 mg, fehérje (össz): 15,389 g, tejsavúanyag: 20,800 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>Rántott leves diab. P {1} Stefánia vagdalt {1, 3} Párolt rizs diab. P</p> <p>Rántott leves diab. P {1} energia (Joule): 192 176 kJ, energia (kalória): 45 900 kcal, zsír: 2,499 g, zsírsav: 2,189 g, szénhidrát: 4,008 g, cukor: 0,184 g, szénhidrát: 0,520 mg, fehérje (össz): 0,630 g</p> <p>Stefánia vagdalt {1, 3} energia (Joule): 2122 497 kJ, energia (kalória): 506 040 kcal, zsír: 26,266 g, zsírsav: 18,171 g, szénhidrát: 18,441 g, cukor: 1,002 g, szénhidrát: 32,240 mg, fehérje (össz): 31,216 g</p> <p>Párolt rizs diab. P energia (Joule): 1027 340 kJ, energia (kalória): 245 718 kcal, zsír: 8,330 g, zsírsav: 7,234 g, szénhidrát: 38,834 g, cukor: 0,367 g, fehérje (össz): 3,932 g</p>	<p>Palócleves diab. P {1} Finomfőzelék diab. P {1, 12} Párolt hús diab. P</p> <p>Palócleves diab. P {1} energia (Joule): 447 358 kJ, energia (kalória): 226 282 kcal, zsír: 7,103 g, zsírsav: 4,606 g, szénhidrát: 14,513 g, cukor: 0,184 g, szénhidrát: 34,000 mg, fehérje (össz): 6,476 g</p> <p>Finomfőzelék diab. P {1, 12} energia (Joule): 773 206 kJ, energia (kalória): 183 424 kcal, zsír: 6,853 g, zsírsav: 5,916 g, szénhidrát: 24,408 g, cukor: 3,528 g, szénhidrát: 6,780 mg, fehérje (össz): 5,352 g</p> <p>Párolt hús diab. P energia (Joule): 275 780 kJ, energia (kalória): 65 834 kcal, zsír: 22,164 g, zsírsav: 7,234 g, szénhidrát: 0,800 g, cukor: 0,390 g, tejsavúanyag: 0,120 mg, fehérje (össz): 35,000 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 366 700 kJ, energia (kalória): 84 511 kcal, zsír: 8,850 g, zsírsav: 7,460 g, szénhidrát: 0,500 g, cukor: 0,120 g, tejsavúanyag: 0,120 mg, fehérje (össz): 4,770 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25 200 kJ, energia (kalória): 6 070 kcal, szénhidrát: 0,800 g, fehérje (össz): 0,300 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: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14 700 kJ, energia (kalória): 3 511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,816 g, tejsavúanyag: 4,500 mg, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 416 700 kJ, energia (kalória): 100 244 kcal, zsír: 8,240 g, zsírsav: 8,178 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 3,500 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 49 520 kJ, energia (kalória): 11 862 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 2,499 g, cukor: 2,499 g, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,200 g, tejsavúanyag: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456 180 kJ, energia (kalória): 106 890 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,540 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 6297.4067 kJ energia (kalória): 1504.1102 kcal zsír: 63.1660 g zsírsav: 37.8720 g szénhidrát: 79.3570 g cukor: 19.0850 g só: 4.5608 g kalcium: 45.3500 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 69.5970 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 3432.9314 kJ energia (kalória): 819.9411 kcal zsír: 29.7560 g zsírsav: 18.5790 g szénhidrát: 97.8430 g cukor: 1.8710 g só: 2.4320 g kalcium: 76.9860 mg fehérje (össz): 35.6510 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3902.8464 kJ energia (kalória): 932.1770 kcal zsír: 37.2910 g zsírsav: 16.4600 g szénhidrát: 86.9920 g cukor: 7.6730 g só: 3.7780 g kalcium: 128.8520 mg fehérje (össz): 32.1200 g tejkalcium: 21.0400 mg	energia (Joule): 5058.5394 kJ energia (kalória): 1208.2097 kcal zsír: 55.1700 g zsírsav: 35.7690 g szénhidrát: 102.3660 g cukor: 4.0260 g só: 4.4535 g kalcium: 33.9660 mg fehérje (össz): 40.8320 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5939.1014 kJ energia (kalória): 1418.5286 kcal zsír: 48.6750 g zsírsav: 24.9840 g szénhidrát: 83.2340 g cukor: 4.0620 g só: 3.4970 g kalcium: 74.9660 mg fehérje (össz): 61.8260 g tejkalcium: 0.2400 mg
-----------------------------	--	---	---	---	--

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|---|----|--|
| 1 | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákélték 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 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus-gluténmentes F**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab.</p> <p>energia (Joule): 551.700 kJ, energia (kalória): 132.188 kcal, zsír: 12,200 g, szénhidrát: 0,400 g, cukor: 0,400 g, só: 0,034 g, kalcium: 22,200 mg, telített zsírsav: 10,000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab.</p> <p>Főtt tojás (3f) energia (Joule): 507,200 kJ, energia (kalória): 121,889 kcal, zsír: 9,500 g, szénhidrát: 0,180 g, cukor: 0,180 g, só: 0,023 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab.</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 507,200 kJ, energia (kalória): 121,889 kcal, zsír: 9,500 g, szénhidrát: 0,180 g, cukor: 0,180 g, só: 0,023 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab.</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 278,000 kJ, energia (kalória): 65,920 kcal, zsír: 4,400 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,370 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt tv paprika Citromos tea Diab.</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 470,700 kJ, energia (kalória): 112,244 kcal, zsír: 8,200 g, szénhidrát: 0,170 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. (9f) Sárgarépa-főzelék gm. Párolt hús</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. (9f) energia (Joule): 462,216 kJ, energia (kalória): 109,820 kcal, zsír: 15,440 g, szénhidrát: 10,874 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Sárgarépa-főzelék gm. energia (Joule): 551,136 kJ, energia (kalória): 132,354 kcal, zsír: 5,305 g, szénhidrát: 4,840 g, cukor: 2,920 g, kalcium: 18,074 mg, telített zsírsav: 0,081 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 2,512 g - Párolt hús energia (Joule): 503,052 kJ, energia (kalória): 120,714 kcal, zsír: 7,420 g, szénhidrát: 1,447 g, cukor: 0,280 g, só: 0,010 g, kalcium: 10,240 mg, telített zsírsav: 15,120 g</p>	<p>Zellerkrémleves Gm - diab. (9f, 12f) Rántott szelet Diab.- Gm. Petrezselymes burgonya diab. P</p> <p>Zellerkrémleves Gm - diab. (9f, 12f) energia (Joule): 398,716 kJ, energia (kalória): 95,228 kcal, zsír: 4,520 g, szénhidrát: 0,371 g, cukor: 0,371 g, kalcium: 11,216 mg, telített zsírsav: 0,443 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,006 g, telített zsírsav: 0,134 g - Rántott szelet Diab. Gm. energia (Joule): 797,376 kJ, energia (kalória): 190,167 kcal, zsír: 10,151 g, szénhidrát: 5,787 g, cukor: 0,240 g, kalcium: 0,032 g, só: 0,072 g, kalcium: 9,300 mg, telített zsírsav: 0,320 g, telített zsírsav: 10,488 g - Petrezselymes burgonya diab. P energia (Joule): 508,386 kJ, energia (kalória): 121,374 kcal, zsír: 6,323 g, szénhidrát: 0,115 g, cukor: 28,476 g, só: 0,076 g, kalcium: 19,240 mg, telített zsírsav: 3,635 g</p>	<p>Vajgaluska leves diab-gm (3f, 7f, 9f, 12f) Székelykáposzta diab.-gm. Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt</p> <p>Vajgaluska leves diab-gm (3f, 7f, 9f, 12f) energia (Joule): 113,341 kJ, energia (kalória): 27,162 kcal, zsír: 2,315 g, szénhidrát: 1,982 g, cukor: 3,835 g, kalcium: 1,009 g, só: 0,181 g, kalcium: 7,726 mg, telített zsírsav: 0,013 g, telített zsírsav: 1,001 g - Székelykáposzta diab.-gm. energia (Joule): 182,840 kJ, energia (kalória): 43,641 kcal, zsír: 19,308 g, szénhidrát: 17,388 g, cukor: 0,024 g, só: 0,262 g, kalcium: 122,800 mg, telített zsírsav: 0,064 g, telített zsírsav: 19,040 g - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g</p>	<p>Rántott leves Gm.-diab. Stefánia vagdalt Gluténm. (3f) Párolt rizs diab. ó.</p> <p>Rántott leves Gm.-diab. energia (Joule): 208,437 kJ, energia (kalória): 50,074 kcal, zsír: 4,119 g, szénhidrát: 3,026 g, cukor: 2,944 g, kalcium: 0,184 g, só: 0,180 g, kalcium: 0,016 g, telített zsírsav: 0,184 g, telített zsírsav: 0,184 g - Stefánia vagdalt Gluténm. (3f) energia (Joule): 2168,627 kJ, energia (kalória): 522,745 kcal, zsír: 24,790 g, szénhidrát: 17,000 g, cukor: 2,944 g, kalcium: 0,930 g, só: 0,942 g, kalcium: 31,540 mg, telített zsírsav: 18,844 g - Párolt rizs diab. ó. energia (Joule): 1007,840 kJ, energia (kalória): 240,718 kcal, zsír: 5,330 g, szénhidrát: 7,234 g, cukor: 38,824 g, só: 0,087 g, kalcium: 3,952 g</p>	<p>Palóclevés-diab.-gm. Finomfőzelék gm.-diab. (12f) Párolt hús diab. P</p> <p>Palóclevés-diab.-gm. energia (Joule): 405,782 kJ, energia (kalória): 97,149 kcal, zsír: 7,066 g, szénhidrát: 3,856 g, cukor: 19,850 g, kalcium: 0,281 g, só: 0,228 g, kalcium: 34,000 mg, telített zsírsav: 0,001 g, telített zsírsav: 8,214 g - Finomfőzelék gm.-diab. (12f) energia (Joule): 807,688 kJ, energia (kalória): 194,680 kcal, zsír: 6,816 g, szénhidrát: 5,918 g, cukor: 25,336 g, kalcium: 3,382 g, só: 0,081 g, kalcium: 5,780 mg, telített zsírsav: 0,003 g, telített zsírsav: 5,972 g - Párolt hús diab. P energia (Joule): 2779,760 kJ, energia (kalória): 663,924 kcal, zsír: 22,184 g, szénhidrát: 3,286 g, cukor: 0,000 g, só: 0,230 g, kalcium: 34,000 mg, telített zsírsav: 35,500 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 380,700 kJ, energia (kalória): 91,161 kcal, zsír: 6,510 g, szénhidrát: 7,489 g, cukor: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 87,200 mg, telített zsírsav: 4,770 g - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - tv paprika energia (Joule): 28,000 kJ, energia (kalória): 6,716 kcal, szénhidrát: 0,900 g, cukor: 0,300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - uborka energia (Joule): 14,388 kJ, energia (kalória): 3,411 kcal, zsír: 0,090 g, szénhidrát: 0,910 g, kalcium: 4,500 mg, telített zsírsav: 0,300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 478,700 kJ, energia (kalória): 114,244 kcal, zsír: 8,240 g, szénhidrát: 0,170 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, telített zsírsav: 0,000 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 400,344 kJ, energia (kalória): 95,820 kcal, zsír: 0,840 g, szénhidrát: 18,000 g, cukor: 0,100 g, só: 0,029 g, kalcium: 0,112 mg, telített zsírsav: 0,128 g, telített zsírsav: 2,307 g - Citromos tea Diab. energia (Joule): 10,874 kJ, energia (kalória): 2,589 kcal, zsír: 0,021 g, szénhidrát: 0,183 g, cukor: 0,170 g, kalcium: 0,988 mg, telített zsírsav: 0,102 g</p>

Életről értékek összesítve	1	2	3	4
<p>energia (Joule): 3887.7227 kJ energia (kalória): 928.5672 kcal zsír: 50.7850 g zsírsav: 35.3130 g szénhidrát: 67.7190 g cukor: 19.2190 g só: 2.9938 g kalcium: 22.3500 mg telített zsírsav: 0.2750 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 43.1550 g tejalcaium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 3042.3324 kJ energia (kalória): 726.6481 kcal zsír: 27.2640 g zsírsav: 16.9270 g szénhidrát: 82.5110 g cukor: 1.9960 g só: 1.2390 g kalcium: 104.0900 mg telített zsírsav: 0.2880 g fehérje (össz): 31.3330 g tejalcaium: 2.1600 mg</p>	<p>energia (Joule): 3275.8324 kJ energia (kalória): 782.4165 kcal zsír: 25.1770 g zsírsav: 7.6520 g szénhidrát: 69.3100 g cukor: 9.8830 g só: 1.2220 g kalcium: 132.1480 mg telített zsírsav: 0.4610 g fehérje (össz): 27.7500 g tejalcaium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5024.2994 kJ energia (kalória): 1200.0327 kcal zsír: 54.8140 g zsírsav: 36.1050 g szénhidrát: 99.5660 g cukor: 4.2940 g só: 3.0225 g kalcium: 32.4700 mg telített zsírsav: 0.2720 g fehérje (össz): 36.6240 g tejalcaium: 0.2400 mg</p>	

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek | 2 | Ráklétel és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (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 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Debalj Zoltán
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács




[Signature]
Élelmezésvezető








Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízóra	<ul style="list-style-type: none"> • turista felvágott • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> • Főtt tojás {3f} • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> • zala felvágott • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> • párizsi sertés • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> • olasz felvágott • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • paprika rizstej
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> • Zöldborsó raguleves gm. {9f} • Darás metélt Gluténm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zellerkrémleves • Gluténm. Tejm. {9f, 12f} • Rántott szelet Gluténm. • Petrezselymes burgonya • ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> • Vajgaluska leves gluténm. {3f, 9f, 12f} • Székelykáposzta TM-GM • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> • Rántott leves GM • Stefánia vagdalt Gluténm. {3f} • Párolt rizs 1/2 • Párolt mexikói zöldség {12f} 	<ul style="list-style-type: none"> • Palóclevés Tm.-gluténm. • Darás metélt Gluténm.
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> • kenőmájás • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • uborka 	<ul style="list-style-type: none"> • vegyes virágméző mini • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> • olasz felvágott • mini margarin-10g-os • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék • lilahagyma 	<ul style="list-style-type: none"> • alma-körte püré • Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszzt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék



Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5983.2847 kJ energia (kalória): 1429.0832 kcal zsír: 54.1930 g zsírsav: 43.6930 g szénhidrát: 341.2940 g cukor: 64.1490 g só: 2.9208 g kalcium: 11.9660 mg telített zsírsav: 0.3080 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 30.5660 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 8031.7254 kJ energia (kalória): 1918.3461 kcal zsír: 92.8640 g zsírsav: 72.7870 g szénhidrát: 386.4330 g cukor: 49.7920 g só: 1.7500 g kalcium: 147.0900 mg telített zsírsav: 0.1370 g fehérje (össz): 50.5410 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5376.7544 kJ energia (kalória): 1284.2178 kcal zsír: 43.4710 g zsírsav: 17.6710 g szénhidrát: 402.3140 g cukor: 61.4980 g só: 1.6970 g kalcium: 376.5160 mg telített zsírsav: 0.5680 g fehérje (össz): 29.2950 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 7279.9654 kJ energia (kalória): 1738.7917 kcal zsír: 82.3940 g zsírsav: 61.7100 g szénhidrát: 335.0460 g cukor: 52.0220 g só: 3.9445 g kalcium: 34.2300 mg telített zsírsav: 0.1110 g fehérje (össz): 39.1900 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5650.5207 kJ energia (kalória): 1349.6024 kcal zsír: 44.5850 g zsírsav: 32.6470 g szénhidrát: 351.7430 g cukor: 51.9090 g só: 2.1980 g kalcium: 280.4880 mg telített zsírsav: 0.6950 g fehérje (össz): 25.6070 g tejkalcium: 240.1200 mg
------------------------------------	---	---	---	--	---

1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek 2 Ráktelék 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 (beleértve a laktózt is)
- 11  Szezámag és abból készült termékek

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

Judit Jeleni

Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-gluténmentes F**




14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)




Étlap



Korosztály: Felső (11-14 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>turista felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>Érték: energia (Joule): 564.700 kJ, energia (kalória): 133.486 kcal zsír: 12.300 g zsírsav: 10.880 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 1.139 g fehérje (össz): 0.220 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g Citromos tea normál energia (Joule): 347.834 kJ, energia (kalória): 82.900 kcal zsír: 0.021 g zsírsav: 0.191 g cukor: 30.398 g szénhidrát: 1.158 mg fehérje (össz): 0.102 g</p>	<p>Főtt tojás (3f)</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>Érték: Főtt tojás (3f) energia (Joule): 862.400 kJ, energia (kalória): 205.000 kcal zsír: 9.800 g zsírsav: 7.400 g szénhidrát: 0.400 g cukor: 0.480 g fehérje (össz): 27.200 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g Citromos tea normál energia (Joule): 347.834 kJ, energia (kalória): 82.900 kcal zsír: 0.021 g zsírsav: 0.191 g cukor: 30.398 g szénhidrát: 1.158 mg fehérje (össz): 0.102 g</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>rizstej</p> <p>Érték: zala felvágott energia (Joule): 507.200 kJ, energia (kalória): 121.600 kcal zsír: 6.970 g zsírsav: 5.970 g szénhidrát: 0.140 g cukor: 0.760 g fehérje (össz): 4.080 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 582.073 kJ, energia (kalória): 139.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg rizstej energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 121.600 kcal zsír: 2.400 g zsírsav: 2.400 g cukor: 10.000 g szénhidrát: 240.000 mg fehérje (össz): 0.900 g</p>	<p>párizsi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>Érték: párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.220 kcal zsír: 1.400 g zsírsav: 0.960 g szénhidrát: 0.800 g cukor: 0.800 g fehérje (össz): 0.370 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg Citromos tea normál energia (Joule): 347.834 kJ, energia (kalória): 82.900 kcal zsír: 0.021 g zsírsav: 0.191 g cukor: 30.398 g szénhidrát: 1.158 mg fehérje (össz): 0.102 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika</p> <p>rizstej</p> <p>Érték: olasz felvágott energia (Joule): 418.000 kJ, energia (kalória): 100.260 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 0.178 g szénhidrát: 0.200 g cukor: 1.290 g fehérje (össz): 0.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg tv paprika energia (Joule): 347.834 kJ, energia (kalória): 82.900 kcal zsír: 0.021 g zsírsav: 0.191 g cukor: 30.398 g szénhidrát: 1.158 mg fehérje (össz): 0.102 g rizstej energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 121.600 kcal zsír: 2.400 g zsírsav: 2.400 g cukor: 10.000 g szénhidrát: 240.000 mg fehérje (össz): 0.900 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. (9f)</p> <p>Darás metélt Gluténm.</p> <p>Érték: Zöldborsó raguleves gm. (9f) energia (Joule): 962.218 kJ, energia (kalória): 229.822 kcal zsír: 14.440 g zsírsav: 10.818 g szénhidrát: 1.358 g cukor: 1.800 g fehérje (össz): 5.107 g Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 2902.832 kJ, energia (kalória): 695.011 kcal zsír: 16.784 g zsírsav: 14.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g Palóclevés Tm.-gluténm. energia (Joule): 2002.832 kJ, energia (kalória): 482.900 kcal zsír: 16.784 g zsírsav: 14.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g</p>	<p>Zellerkrémleves</p> <p>Gluténm.Tejm. (9f, 12f)</p> <p>Rántott zselet Gluténm.</p> <p>Petrezselymes burgonya</p> <p>ecetes cékla</p> <p>Érték: Zellerkrémleves (Gluténm.Tejm. 9f, 12f) energia (Joule): 558.883 kJ, energia (kalória): 133.200 kcal zsír: 6.831 g zsírsav: 7.254 g szénhidrát: 21.458 g cukor: 1.710 g fehérje (össz): 0.888 g Rántott zselet Gluténm. energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.579 kcal zsír: 1.967 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Petrezselymes burgonya energia (Joule): 5830.880 kJ, energia (kalória): 1393.000 kcal zsír: 72.084 g zsírsav: 57.880 g szénhidrát: 62.744 g cukor: 2.120 g fehérje (össz): 24.720 g ecetes cékla energia (Joule): 1900.303 kJ, energia (kalória): 455.000 kcal zsír: 0.800 g zsírsav: 0.298 g szénhidrát: 64.238 g cukor: 0.572 g fehérje (össz): 0.106 g</p>	<p>Vajgaluska leves gluténm. (3f, 9f, 12f)</p> <p>Székelykáposzta TM-GM</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Érték: Vajgaluska leves gluténm. (9f, 12f) energia (Joule): 876.258 kJ, energia (kalória): 208.000 kcal zsír: 13.588 g zsírsav: 12.001 g szénhidrát: 19.411 g cukor: 2.708 g fehérje (össz): 0.988 g Székelykáposzta TM-GM energia (Joule): 1738.388 kJ, energia (kalória): 415.442 kcal zsír: 16.990 g zsírsav: 36.034 g szénhidrát: 64.238 g cukor: 0.206 g fehérje (össz): 111.880 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 582.073 kJ, energia (kalória): 139.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg</p>	<p>Rántott leves GM</p> <p>Stefánia vagdalt Gluténm. (3f)</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12f)</p> <p>Érték: Rántott leves GM energia (Joule): 1344.787 kJ, energia (kalória): 321.200 kcal zsír: 35.000 g zsírsav: 25.853 g szénhidrát: 25.470 g cukor: 1.640 g fehérje (össz): 0.477 g Stefánia vagdalt Gluténm. (3f) energia (Joule): 2188.627 kJ, energia (kalória): 522.745 kcal zsír: 24.780 g zsírsav: 17.900 g szénhidrát: 25.771 g cukor: 0.930 g fehérje (össz): 0.842 g Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 1031.375 kJ, energia (kalória): 246.243 kcal zsír: 8.331 g zsírsav: 7.234 g szénhidrát: 37.848 g cukor: 0.006 g fehérje (össz): 3.670 g Párolt mexikói zöldség (12f) energia (Joule): 195.323 kJ, energia (kalória): 46.898 kcal zsír: 0.594 g zsírsav: 0.258 g szénhidrát: 6.313 g cukor: 1.472 g fehérje (össz): 2.410 g</p>	<p>Palóclevés Tm.-gluténm.</p> <p>Darás metélt Gluténm.</p> <p>Érték: Palóclevés Tm.-gluténm. energia (Joule): 2002.832 kJ, energia (kalória): 482.900 kcal zsír: 16.784 g zsírsav: 14.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 2902.832 kJ, energia (kalória): 695.011 kcal zsír: 16.784 g zsírsav: 14.487 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika</p> <p>Érték: kenőmájás energia (Joule): 303.707 kJ, energia (kalória): 72.811 kcal zsír: 8.310 g zsírsav: 7.465 g szénhidrát: 0.990 g cukor: 0.025 g fehérje (össz): 0.770 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg tv paprika energia (Joule): 347.834 kJ, energia (kalória): 82.900 kcal zsír: 0.021 g zsírsav: 0.191 g cukor: 30.398 g szénhidrát: 1.158 mg fehérje (össz): 0.102 g</p>	<p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>uborka</p> <p>Érték: mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal zsír: 0.190 g zsírsav: 0.010 g szénhidrát: 0.300 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>vegyes virágmez mini</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Érték: vegyes virágmez mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.800 kcal zsír: 20.510 g zsírsav: 20.250 g szénhidrát: 10.000 mg fehérje (össz): 0.079 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 582.073 kJ, energia (kalória): 139.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>lilahagyma</p> <p>Érték: olasz felvágott energia (Joule): 418.000 kJ, energia (kalória): 100.260 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 0.178 g szénhidrát: 0.200 g cukor: 1.290 g fehérje (össz): 0.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.837 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal zsír: 0.790 g zsírsav: 0.000 g szénhidrát: 0.000 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg lilahagyma energia (Joule): 48.800 kJ, energia (kalória): 11.682 kcal zsír: 0.076 g zsírsav: 0.460 g cukor: 2.460 g szénhidrát: 0.200 g</p>	<p>alma-körte püré</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Érték: alma-körte püré energia (Joule): 222.000 kJ, energia (kalória): 53.280 kcal zsír: 0.100 g zsírsav: 0.200 g szénhidrát: 11.900 g cukor: 0.000 g fehérje (össz): 0.000 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 882.073 kJ, energia (kalória): 209.028 kcal zsír: 0.274 g zsírsav: 10.425 g cukor: 0.572 g szénhidrát: 91.823 g cukor: 0.540 g fehérje (össz): 0.588 mg</p>
Életlani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5983.2847 kJ</p> <p>energia (kalória): 1429.0832 kcal</p> <p>zsír: 54.1930 g</p> <p>zsírsav: 43.6930 g</p> <p>szénhidrát: 341.2940 g</p> <p>cukor: 64.1490 g</p> <p>só: 2.9208 g</p> <p>kalcium: 11.9660 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.3080 g</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 30.5560 g</p> <p>tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 8031.7254 kJ</p> <p>energia (kalória): 1918.3461 kcal</p> <p>zsír: 92.8640 g</p> <p>zsírsav: 72.7870 g</p> <p>szénhidrát: 386.4330 g</p> <p>cukor: 49.7920 g</p> <p>só: 1.7500 g</p> <p>kalcium: 147.0900 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1370 g</p> <p>fehérje (össz): 50.5410 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5376.7544 kJ</p> <p>energia (kalória): 1284.2178 kcal</p> <p>zsír: 43.4710 g</p> <p>zsírsav: 17.6710 g</p> <p>szénhidrát: 402.3140 g</p> <p>cukor: 61.4980 g</p> <p>só: 1.6970 g</p> <p>kalcium: 376.5160 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.5680 g</p> <p>fehérje (össz): 29.2950 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 7279.9654 kJ</p> <p>energia (kalória): 1738.7917 kcal</p> <p>zsír: 82.3940 g</p> <p>zsírsav: 61.7100 g</p> <p>szénhidrát: 335.0460 g</p> <p>cukor: 52.0220 g</p> <p>só: 3.9445 g</p> <p>kalcium: 34.2300 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1110 g</p> <p>fehérje (össz): 39.1900 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6650.5207 kJ</p> <p>energia (kalória): 1349.6024 kcal</p> <p>zsír: 44.5850 g</p> <p>zsírsav: 32.6470 g</p> <p>szénhidrát: 351.7430 g</p> <p>cukor: 51.9090 g</p> <p>só: 2.1980 g</p> <p>kalcium: 280.4880 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.6950 g</p> <p>fehérje (össz): 25.6070 g</p> <p>tejkalcium: 240.1200 mg</p>

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

- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 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  Szezámag és abból készült termékek

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


Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető