

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

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

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

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



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Ébéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9!} Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. (9) energia (Joule): 1142,031 kJ, energia (kalória): 272,914 kcal, zsír: 19,337 g, zsírsav: 12,819 g, szénhidrát: 13,460 g, cukor: 2,762 g, só: 0,869 g, kalcium: 10,460 mg, fehérje (össz): 12,440 g</p> <p>Darás metélt tojásmentes (1) energia (Joule): 3739,798 kJ, energia (kalória): 796,637 kcal, zsír: 32,264 g, zsírsav: 17,160 g, szénhidrát: 133,348 g, cukor: 19,964 g, só: 0,934 g, kalcium: 0,114 mg, fehérje (össz): 0,228 g, fehérje (össz): 0,190 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {11, 9!, 12!} Rántott szelet Tojás. {1!} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM (11, 9!, 12) energia (Joule): 4560,759 kJ, energia (kalória): 229,337 kcal, zsír: 12,092 g, zsírsav: 6,949 g, szénhidrát: 24,809 g, cukor: 0,044 g, só: 0,859 g, kalcium: 52,705 mg, fehérje (össz): 4,074 g</p> <p>Rántott szelet Tojás. (1) energia (Joule): 4268,060 kJ, energia (kalória): 1019,411 kcal, zsír: 54,790 g, zsírsav: 30,719 g, szénhidrát: 34,799 g, cukor: 0,872 g, kalcium: 17,785 mg, fehérje (össz): 29,268 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1488,953 kJ, energia (kalória): 357,484 kcal, zsír: 0,771 g, zsírsav: 0,304 g, szénhidrát: 76,279 g, cukor: 0,187 g, kalcium: 52,543 mg, fehérje (össz): 4,405 g, fehérje (össz): 4,405 g</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9!, 12!} - vajgaluska leves Tej-tojás. {11, 9!, 12!} - Székelykáposzta TM. {1!} - vizes zsemle {1!}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojás. (11, 9!, 12) energia (Joule): 2002,425 kJ, energia (kalória): 487,373 kcal, zsír: 49,306 g, zsírsav: 12,922 g, szénhidrát: 14,564 g, cukor: 2,379 g, só: 0,466 g, kalcium: 13,098 mg, fehérje (össz): 2,101 g</p> <p>Székelykáposzta TM (1) energia (Joule): 2425,807 kJ, energia (kalória): 579,412 kcal, zsír: 34,756 g, zsírsav: 9,731 g, szénhidrát: 37,656 g, cukor: 4,485 g, só: 0,709 g, kalcium: 133,285 mg, fehérje (össz): 24,306 g</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 465,190 kJ, energia (kalória): 109,869 kcal, zsír: 0,852 g, zsírsav: 0,336 g, szénhidrát: 21,299 g, cukor: 0,709 g, kalcium: 3,849 g</p>	<p>Rántott leves {1!} - Rántott leves {1!} - Stefánia vagdalt tojás. {1!} - Párolt rizs 1/2 - Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>Rántott leves (1) energia (Joule): 814,286 kJ, energia (kalória): 146,715 kcal, zsír: 0,149 g, zsírsav: 0,102 g, szénhidrát: 30,300 g, cukor: 0,190 g, só: 0,461 g, kalcium: 1,500 mg, fehérje (össz): 2,770 g</p> <p>Stefánia vagdalt tojás. (1) energia (Joule): 2138,970 kJ, energia (kalória): 510,871 kcal, zsír: 25,284 g, zsírsav: 17,390 g, szénhidrát: 19,269 g, cukor: 0,809 g, só: 0,608 g, kalcium: 21,425 mg, fehérje (össz): 11,987 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 1224,753 kJ, energia (kalória): 291,539 kcal, zsír: 0,483 g, zsírsav: 0,349 g, szénhidrát: 44,941 g, cukor: 0,098 g, fehérje (össz): 4,599 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12) energia (Joule): 233,168 kJ, energia (kalória): 55,891 kcal, zsír: 0,449 g, zsírsav: 0,342 g, szénhidrát: 0,873 g, cukor: 1,748 g, só: 1,047 g, fehérje (össz): 2,891 g</p>	<p>Palóclevés Tm. {1!} - Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>Palóclevés Tm. (1) energia (Joule): 1234,072 kJ, energia (kalória): 295,708 kcal, zsír: 17,910 g, zsírsav: 11,890 g, szénhidrát: 19,469 g, cukor: 0,190 g, só: 0,432 g, kalcium: 45,889 mg, fehérje (össz): 13,574 g</p> <p>Darás metélt tojásmentes (1) energia (Joule): 3098,758 kJ, energia (kalória): 788,837 kcal, zsír: 39,364 g, zsírsav: 17,140 g, szénhidrát: 133,348 g, cukor: 19,964 g, só: 0,934 g, kalcium: 0,114 mg, fehérje (össz): 0,228 g, fehérje (össz): 0,190 g</p>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 4352.3870 kJ energia (kalória): 1039.5510 kcal zsír: 38.6010 g zsírsav: 30.0990 g szénhidrát: 146.8360 g cukor: 22.1660 g só: 1.0030 g kalcium: 10.5640 mg telített zsírsav: 0.2470 g fehérje (össz): 21.6390 g	energia (Joule): 6724.4640 kJ energia (kalória): 1606.1120 kcal zsír: 97.5630 g zsírsav: 77.6160 g szénhidrát: 136.0770 g cukor: 0.0440 g só: 1.6650 g kalcium: 122.5530 mg fehérje (össz): 39.9570 g	energia (Joule): 4967.4470 kJ energia (kalória): 1186.4535 kcal zsír: 82.0240 g zsírsav: 22.6630 g szénhidrát: 73.5260 g cukor: 10.8400 g só: 1.9480 g kalcium: 147.2830 mg fehérje (össz): 30.1070 g	energia (Joule): 4210.2730 kJ energia (kalória): 1005.6060 kcal zsír: 36.0750 g zsírsav: 26.1350 g szénhidrát: 103.1790 g cukor: 2.8480 g só: 2.4550 g kalcium: 22.7250 mg fehérje (össz): 28.9770 g	energia (Joule): 4447.8280 kJ energia (kalória): 1062.3460 kcal zsír: 37.5740 g zsírsav: 29.0600 g szénhidrát: 153.3070 g cukor: 20.0990 g só: 0.7660 g kalcium: 45.8090 mg telített zsírsav: 0.2280 g fehérje (össz): 22.7640 g	

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

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Középkiskolás (15-18 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	turista felvágott · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · Citromos tea Diab.	Főtt tojás (3l) · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · Citromos tea Diab.	zala felvágott · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · Citromos tea Diab.	párizsi sertés · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · Citromos tea Diab.	olasz felvágott · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · tv paprika · Citromos tea Diab.
Ebéd	· Zöldborsós raguleves {1, 3l} · Sárgarépa-főzelék {1} · Párolt hús diab. P	· Zellerkrémleves diab. P {1, 9l, 12l} · rántott szelet diab. P {1, 3l} · Petrezselymes burgonya diab. P	· Vajgaluska leves diab. P {1, 3l, 9l, 12l} · Székelykáposzta diab. P {1, 7l} · vizes zsemle {1}	· Rántott leves diab. ó {1} · Stefánia vagdalt {1, 3l} · Párolt rizs diab. ó.	· Palócleves diab. P {1} · Finomfőzelék diab. P {1, 12l} · Párolt hús diab. P
Uzsonna	· kenőmájás vizes zsemle {1} · tv paprika	· mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · uborka	· mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} · lilahagyma	· mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}

Élelteni értékek összesítve	energia (Joule): 9043.7784 kJ energia (kalória): 2160.0694 kcal zsír: 93.7810 g zsírsav: 59.9040 g szénhidrát: 129.6780 g cukor: 22.6650 g só: 8.2975 g kalcium: 54.0370 mg koleszterin: 134.4000 mg fehérje (össz): 96.9850 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4885.6898 kJ energia (kalória): 1166.9261 kcal zsír: 38.0110 g zsírsav: 22.0750 g szénhidrát: 151.1680 g cukor: 2.2220 g só: 4.1500 g kalcium: 95.3160 mg fehérje (össz): 48.5180 g tejkalcium: 0.4800 mg	energia (Joule): 5594.6278 kJ energia (kalória): 1336.2535 kcal zsír: 51.6150 g zsírsav: 24.1560 g szénhidrát: 134.0260 g cukor: 9.1120 g só: 6.2230 g kalcium: 153.2180 mg fehérje (össz): 47.1870 g tejkalcium: 25.1800 mg	energia (Joule): 7408.8658 kJ energia (kalória): 1769.5765 kcal zsír: 80.1180 g zsírsav: 49.1180 g szénhidrát: 158.2680 g cukor: 6.8040 g só: 8.0780 g kalcium: 40.5310 mg fehérje (össz): 60.9410 g tejkalcium: 0.4800 mg	energia (Joule): 8210.4558 kJ energia (kalória): 1961.0343 kcal zsír: 67.9480 g zsírsav: 36.3100 g szénhidrát: 134.2110 g cukor: 4.8240 g só: 6.4550 g kalcium: 89.2180 mg fehérje (össz): 82.9240 g tejkalcium: 0.4800 mg
--	--	---	---	---	---

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




Élmezésvezető












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 kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>húsos felvágott energia (Joule): 654.700 kJ; energia (kalória): 152.465 kcal; zsír: 12,200 g; zsírsav: 2,800 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 1,100 g; fehérje (össz): 5,200 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál</small></p> <p><small>energia (Joule): 550.315 kJ; energia (kalória): 130.558 kcal; zsír: 0,025 g; zsírsav: 0,005 g; cukor: 36,401 g; kalcium: 1,378 mg; fehérje (össz): 0,122 g</small></p>	<p>Főtt tojás {3!}</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>Főtt tojás {3!} energia (Joule): 855.675 kJ; energia (kalória): 159.877 kcal; zsír: 14,400 g; zsírsav: 8,797 g; szénhidrát: 0,770 g; cukor: 0,570 g; szénhidrát: 0,020 g; cukor: 0,570 g; kalcium: 32,300 mg; fehérje (össz): 12,500 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál</small></p> <p><small>energia (Joule): 550.315 kJ; energia (kalória): 130.558 kcal; zsír: 0,025 g; zsírsav: 0,005 g; cukor: 36,401 g; kalcium: 1,378 mg; fehérje (össz): 0,122 g</small></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 kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>rizstej</p> <p><small>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5,370 g; zsírsav: 0,670 g; szénhidrát: 0,180 g; cukor: 0,780 g; fehérje (össz): 4,090 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>rizstej</small></p> <p><small>energia (Joule): 500.000 kJ; energia (kalória): 120.558 kcal; zsír: 2,800 g; zsírsav: 24,400 g; cukor: 10,000 g; szénhidrát: 240.000 mg; tejsav: 0,050 g; fehérje (össz): 0,200 g; kalcium: 240.000 mg</small></p>	<p>párizsi sentés</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>Citromos tea normál</p> <p><small>párizsi sentés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.822 kcal; zsír: 6,400 g; zsírsav: 0,900 g; szénhidrát: 0,180 g; cukor: 0,780 g; fehérje (össz): 3,570 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>Citromos tea normál</small></p> <p><small>energia (Joule): 550.315 kJ; energia (kalória): 130.558 kcal; zsír: 0,025 g; zsírsav: 0,005 g; cukor: 36,401 g; kalcium: 1,378 mg; fehérje (össz): 0,122 g</small></p>	<p>csész felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika</p> <p>rizstej</p> <p><small>csész felvágott energia (Joule): 418.200 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 0,200 g; zsírsav: 0,178 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 1,200 g; fehérje (össz): 0,078 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>rizstej</small></p> <p><small>energia (Joule): 500.000 kJ; energia (kalória): 120.558 kcal; zsír: 2,800 g; zsírsav: 24,400 g; cukor: 10,000 g; szénhidrát: 240.000 mg; tejsav: 0,050 g; fehérje (össz): 0,200 g; kalcium: 240.000 mg</small></p>
Ébéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9!}</p> <p>Darás metélt Gluténm.</p> <p><small>Zöldborsó raguleves gm. {9!} energia (Joule): 142.851 kJ; energia (kalória): 272.814 kcal; zsír: 18,307 g; zsírsav: 12,916 g; szénhidrát: 13,408 g; cukor: 2,252 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p> <p><small>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 234.913 kJ; energia (kalória): 453.151 kcal; zsír: 19,981 g; zsírsav: 17,180 g; szénhidrát: 109,075 g; cukor: 19,904 g; szénhidrát: 0,352 g; kalcium: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p>	<p>Zellerkrémleves</p> <p>Gluténm.Tejm. {9!, 12!}</p> <p>Rántott zselet Gluténm.</p> <p>Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p><small>Zellerkrémleves energia (Joule): 1142.651 kJ; energia (kalória): 272.814 kcal; zsír: 18,307 g; zsírsav: 12,916 g; szénhidrát: 13,408 g; cukor: 2,252 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p> <p><small>Gluténm.Tejm. {9!, 12!} energia (Joule): 234.913 kJ; energia (kalória): 453.151 kcal; zsír: 19,981 g; zsírsav: 17,180 g; szénhidrát: 109,075 g; cukor: 19,904 g; szénhidrát: 0,352 g; kalcium: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p> <p><small>Rántott zselet Gluténm. energia (Joule): 4549.170 kJ; energia (kalória): 1086.551 kcal; zsír: 80,830 g; zsírsav: 68,719 g; szénhidrát: 74,509 g; cukor: 2,618 g; szénhidrát: 39,355 g</small></p> <p><small>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 1458.850 kJ; energia (kalória): 357.454 kcal; zsír: 0,771 g; zsírsav: 0,304 g; szénhidrát: 76,279 g; cukor: 0,187 g; kalcium: 50,583 mg; fehérje (össz): 0,575 g</small></p> <p><small>ecetes cékla</small></p>	<p>Vajgaluska leves gluténm. {3!, 9!, 12!}</p> <p>Székelykáposzta TM-GM</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p><small>Vajgaluska leves gluténm. {3!, 9!, 12!} energia (Joule): 820.434 kJ; energia (kalória): 191.850 kcal; zsír: 18,120 g; zsírsav: 14,276 g; szénhidrát: 16,531 g; cukor: 3,311 g; szénhidrát: 14,368 mg; tejsav: 0,009 g; fehérje (össz): 3,068 g</small></p> <p><small>Székelykáposzta TM-GM energia (Joule): 2083.500 kJ; energia (kalória): 493.337 kcal; zsír: 32,503 g; zsírsav: 42,791 g; cukor: 10,476 g; szénhidrát: 132.478 mg; tejsav: 0,015 g; fehérje (össz): 17,777 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p>	<p>Rántott leves GM</p> <p>Stefánia vagdalt Gluténm. {3!}</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p><small>Rántott leves GM energia (Joule): 1596.847 kJ; energia (kalória): 381.434 kcal; zsír: 38,095 g; zsírsav: 34,352 g; szénhidrát: 27.873 g; cukor: 1,957 g; szénhidrát: 0,013 g; fehérje (össz): 0,597 g</small></p> <p><small>Stefánia vagdalt Gluténm. {3!} energia (Joule): 2650.732 kJ; energia (kalória): 621.171 kcal; zsír: 28,493 g; zsírsav: 28,282 g; szénhidrát: 30,608 g; cukor: 1,108 g; szénhidrát: 36,945 mg; fehérje (össz): 23,719 g</small></p> <p><small>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 1224.758 kJ; energia (kalória): 292.528 kcal; zsír: 8,883 g; zsírsav: 8,500 g; szénhidrát: 44,941 g; szénhidrát: 4,509 g</small></p> <p><small>Párolt mexikói zöldség {12!} energia (Joule): 233.168 kJ; energia (kalória): 55.991 kcal; zsír: 0,406 g; zsírsav: 0,343 g; szénhidrát: 9,873 g; cukor: 1,748 g; szénhidrát: 2,881 g</small></p>	<p>Palóclevés Tm.-gluténm.</p> <p>Darás metélt Gluténm.</p> <p><small>Palóclevés Tm.-gluténm. energia (Joule): 2734.013 kJ; energia (kalória): 653.101 kcal; zsír: 19,981 g; zsírsav: 17,180 g; szénhidrát: 109,075 g; cukor: 19,904 g; szénhidrát: 0,352 g; kalcium: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p> <p><small>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 234.913 kJ; energia (kalória): 453.151 kcal; zsír: 19,981 g; zsírsav: 17,180 g; szénhidrát: 109,075 g; cukor: 19,904 g; szénhidrát: 0,352 g; kalcium: 0,114 mg; tejsav: 0,228 g; fehérje (össz): 0,989 g</small></p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>tv paprika</p> <p><small>kenőmájás energia (Joule): 369.720 kJ; energia (kalória): 84.911 kcal; zsír: 8,310 g; zsírsav: 7,368 g; szénhidrát: 0,900 g; cukor: 0,632 g; szénhidrát: 0,770 g; fehérje (össz): 4,770 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>tv paprika</small></p> <p><small>energia (Joule): 38.200 kJ; energia (kalória): 9,174 kcal; zsír: 0,200 g; zsírsav: 0,178 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 1,200 g; fehérje (össz): 0,078 g</small></p>	<p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>uborka</p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>uborka</small></p> <p><small>energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3,511 kcal; zsír: 0,025 g; zsírsav: 0,010 g; kalcium: 4,500 mg; fehérje (össz): 0,900 g</small></p>	<p>végyes virágmező mini</p> <p>mini margarin-10g-os</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p><small>végyes virágmező mini energia (Joule): 343.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; zsírsav: 20,510 g; cukor: 30,250 g; kalcium: 10,000 mg; fehérje (össz): 0,078 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></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 kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p>illahagyma</p> <p><small>olasz felvágott energia (Joule): 418.200 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 0,200 g; zsírsav: 0,178 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 1,200 g; fehérje (össz): 0,078 g</small></p> <p><small>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ; energia (kalória): 7,370 kcal; zsír: 0,700 g; zsírsav: 0,160 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,010 g; kalcium: 0,120 mg; fehérje (össz): 0,020 g; tejsav: 0,100 mg</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p> <p><small>illahagyma</small></p> <p><small>energia (Joule): 40.800 kJ; energia (kalória): 9,782 kcal; zsír: 0,800 g; zsírsav: 0,740 g; szénhidrát: 0,000 g; cukor: 0,000 g; kalcium: 0,000 mg; fehérje (össz): 0,000 g</small></p>	<p>alma-körte piré</p> <p>Gluténmentes kenyér R</p> <p>- só</p> <p>- gluténmentes kenyérpör</p> <p>- gluténmentes kenyérliszzt</p> <p>- élesztő*</p> <p>- mindenmentes lisztkeverék</p> <p><small>alma-körte piré energia (Joule): 222.000 kJ; energia (kalória): 53.000 kcal; zsír: 0,000 g; zsírsav: 0,000 g; szénhidrát: 11,000 g; cukor: 0,000 g</small></p> <p><small>Gluténmentes kenyér R</small></p> <p><small>- só</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérpör</small></p> <p><small>- gluténmentes kenyérliszzt</small></p> <p><small>- élesztő*</small></p> <p><small>- mindenmentes lisztkeverék</small></p> <p><small>energia (Joule): 691.211 kJ; energia (kalória): 165.093 kcal; zsír: 0,325 g; zsírsav: 0,070 g; cukor: 7,804 g; szénhidrát: 1,084 mg; tejsav: 1,084 mg; fehérje (össz): 2,989 g</small></p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6916.4377 kJ</p> <p>energia (kalória): 1651.9642 kcal</p> <p>zsír: 60.3430 g</p> <p>zsírsav: 48.4470 g</p> <p>szénhidrát: 405.0820 g</p> <p>cukor: 76.1750 g</p> <p>só: 3.0888 g</p> <p>kalcium: 14.1880 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.3650 g</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 34.3510 g</p> <p>tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 9523.3454 kJ</p> <p>energia (kalória): 2274.6131 kcal</p> <p>zsír: 109.9730 g</p> <p>zsírsav: 86.4340 g</p> <p>szénhidrát: 485.7930 g</p> <p>cukor: 59.1270 g</p> <p>só: 2.0570 g</p> <p>kalcium: 173.7820 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1620 g</p> <p>fehérje (össz): 59.9610 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6158.4504 kJ</p> <p>energia (kalória): 1470.9208 kcal</p> <p>zsír: 49.7480 g</p> <p>zsírsav: 19.9450 g</p> <p>szénhidrát: 469.2930 g</p> <p>cukor: 67.3580 g</p> <p>só: 1.8210 g</p> <p>kalcium: 400.2780 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.6980 g</p> <p>fehérje (össz): 33.8940 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 8495.3674 kJ</p> <p>energia (kalória): 2029.0827 kcal</p> <p>zsír: 94.8150 g</p> <p>zsírsav: 71.7720 g</p> <p>szénhidrát: 397.3740 g</p> <p>cukor: 61.3100 g</p> <p>só: 4.3185 g</p> <p>kalcium: 40.6890 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.1310 g</p> <p>fehérje (össz): 45.0660 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6484.3077 kJ</p> <p>energia (kalória): 1548.7504 kcal</p> <p>zsír: 50.5590 g</p> <p>zsírsav: 37.2350 g</p> <p>szénhidrát: 410.6660 g</p> <p>cukor: 57.6100 g</p> <p>só: 2.3290 g</p> <p>kalcium: 288.0570 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.7490 g</p> <p>fehérje (össz): 29.4880 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

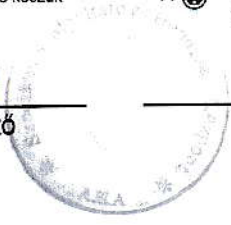
- 5  Földimogyoró és abból készült termékek
- 9  Zeller és abból készült termékek
- 13  Csillagfürt és a belőle készült termékek

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

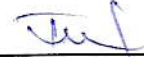
- 7  Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11  Szazámmag és abból készült termékek

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


Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető