



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes F

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott 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!} rizstész 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} uborka rizstész
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Hasé leves Tm {11, 12!} Kakaós kalács Tm. {11, 3!} 	<ul style="list-style-type: none"> Daragaluska leves {11, 31, 91, 12!} Paradisomos káposzta {1!} Sült hús vizes zsemle {1!} 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémleves TM. {1!} Vagdalt {11, 3!} Petrezselymes burgonya Sült cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves gy. {11, 3!} Gránátos kocka {11, 3!} csemegeuborka 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves {11, 31, 12!} csemegeuborka Sertés pörkölt Galuska {11, 3!}
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcsesze szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	<ul style="list-style-type: none"> energia (Joule): 7566.5924 kJ energia (kalória): 1807.2492 kcal zsír: 49.9720 g zsírsav: 6.1390 g szénhidrát: 268.8690 g cukor: 101.4340 g só: 2.0470 g kalcium: 123.2720 mg telített zsírsav: 0.1800 g fehérje (össz): 37.7610 g tejkalcium: 96.0000 mg 	<ul style="list-style-type: none"> energia (Joule): 5635.6644 kJ energia (kalória): 1346.0555 kcal zsír: 45.5120 g zsírsav: 28.7510 g szénhidrát: 179.9660 g cukor: 77.4310 g só: 4.6878 g kalcium: 430.5500 mg fehérje (össz): 47.6330 g 	<ul style="list-style-type: none"> energia (Joule): 6075.1684 kJ energia (kalória): 1451.0285 kcal zsír: 60.2460 g zsírsav: 31.0320 g szénhidrát: 171.0840 g cukor: 13.3150 g só: 4.6890 g kalcium: 453.2000 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 51.7400 g tejkalcium: 210.0000 mg 	<ul style="list-style-type: none"> energia (Joule): 5931.0374 kJ energia (kalória): 1416.6047 kcal zsír: 57.2770 g zsírsav: 26.3680 g szénhidrát: 190.7760 g cukor: 33.7450 g só: 2.8660 g kalcium: 26.0780 mg kolészterin: 156.8000 mg fehérje (össz): 34.9660 g 	<ul style="list-style-type: none"> energia (Joule): 5464.1307 kJ energia (kalória): 1305.0866 kcal zsír: 44.8650 g zsírsav: 25.4800 g szénhidrát: 162.0110 g cukor: 15.0290 g só: 5.2670 g kalcium: 265.5400 mg telített zsírsav: 0.4000 g kolészterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 47.4150 g tejkalcium: 240.0000 mg

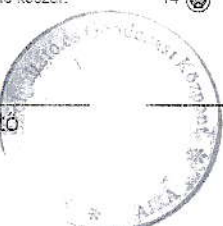
- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | | |

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-szója-mogyoró-dió F

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál	turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál	olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej	soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál	kenőmájás vizes zsemle {1} uborka rizstej
Ebéd	Hasé leves Tm {1, 12} Kakaós kalács Tm-tojásmentes {1}	Daragaluska leves tej-tojás m. {1, 9, 12} Paradicsomos káposzta {1} Sült hús vizes zsemle {1}	Brokkolkrémleves TM. {1} Vagdalt Tojásmentes {1} Petrezselymes burgonya ecetes cékla	Májgauska leves Tojás m. {1} Gránátos kocka tojás m. csemegeburgoka	Karfioleves Tojásmentes {12} Sertés pörkölt Galuska Tojás m. {1} csemegeburgoka
Uzsonna	vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}	mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka	diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}	mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika	zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 7442.3024 kJ energia (kalória): 1777.5632 kcal zsír: 47.8120 g zsírsav: 4.4720 g szénhidrát: 268.7810 g cukor: 101.3260 g só: 2.0470 g telített zsírsav: 0.1800 g fehérje (össz): 35.3310 g tejkalcium: 98.0000 mg	energia (Joule): 5855.1114 kJ energia (kalória): 1350.7005 kcal zsír: 46.1630 g zsírsav: 29.4690 g szénhidrát: 180.5730 g cukor: 78.0310 g só: 4.5698 g kalcium: 428.9020 mg fehérje (össz): 46.6670 g	energia (Joule): 6161.1904 kJ energia (kalória): 1471.5745 kcal zsír: 62.7280 g zsírsav: 33.7530 g szénhidrát: 172.5540 g cukor: 13.780 g só: 4.7120 g kalcium: 449.6400 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 49.8580 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 5089.1894 kJ energia (kalória): 1215.5307 kcal zsír: 28.4270 g zsírsav: 15.4080 g szénhidrát: 201.9840 g cukor: 34.4530 g só: 2.9150 g kalcium: 34.1180 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 32.0310 g	energia (Joule): 5374.7027 kJ energia (kalória): 1283.7266 kcal zsír: 46.8530 g zsírsav: 27.8040 g szénhidrát: 162.0740 g cukor: 15.1390 g só: 5.2390 g kalcium: 260.7800 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 44.2210 g tejkalcium: 240.0000 mg

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

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-csirkehúsos F

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott 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} rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} uborka rizstej
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Hasé leves Tm {11, 12} Kakaós kalács Tm-tojásmentes {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Daragluska leves tej-tojás. {11, 91, 12} Paradicsomos káposzta {1} Sült hús vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémleves TM. {1} Vagdalt Tojásmentes {1} Petrezsel mes burgonya ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1} Gránátos kocka tojás. csemeguborka 	<ul style="list-style-type: none"> Karfioleves Tojásmentes {12} Sertés pörkölt Galuska Tojás. {1} csemeguborka
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}
Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 7442.3024 kJ energia (kalória): 1777.5632 kcal zsír: 47.8120 g zsírsav: 4.4720 g szénhidrát: 268.7610 g cukor: 101.3260 g só: 2.0470 g kalcium: 117.1520 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 35.3310 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5655.1114 kJ energia (kalória): 1350.7005 kcal zsír: 46.1630 g zsírsav: 29.4690 g szénhidrát: 180.5730 g cukor: 78.0310 g só: 4.5698 g kalcium: 428.9020 mg fehérje (össz): 46.6670 g</p>	<p>energia (Joule): 6161.1904 kJ energia (kalória): 1471.5745 kcal zsír: 62.7280 g zsírsav: 33.7530 g szénhidrát: 172.5540 g cukor: 13.7500 g só: 4.7120 g kalcium: 449.6400 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 49.8560 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5089.1894 kJ energia (kalória): 1215.5307 kcal zsír: 28.4270 g zsírsav: 15.4080 g szénhidrát: 201.9840 g cukor: 34.4530 g só: 2.9150 g kalcium: 34.1180 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 32.0310 g</p>	<p>energia (Joule): 5374.7027 kJ energia (kalória): 1283.7266 kcal zsír: 46.8530 g zsírsav: 27.8040 g szénhidrát: 162.0740 g cukor: 15.1390 g só: 5.2390 g kalcium: 260.7800 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 44.2210 g tejkalcium: 240.0000 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

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Diabetikus F

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. Citromos tea Diab. kenőmájás vizes zsemle {1} uborka 		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Hasé leves diab. P {11, 12} Tökfőzelék diab. ó {11, 12} Párolt hús diab. ó 	<ul style="list-style-type: none"> Daragaluska leves diab. P {11, 31, 91, 12} Paradicsomos káposzta Diab. P {1} Sült hús diab. P vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémléves diab P {1} Vagdalt diab ó {1, 3} Petrezselymes burgonya diab. P 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab. P {11, 31, 31, 12} Gránátos kocka diab P {11, 31} 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves diab. P {11, 31, 12} Sertés pörkölt diab P Galuska diab. P {11, 31} 		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4463.6424 kJ energia (kalória): 1066.1239 kcal zsír: 49.8280 g szénhidrát: 71.0060 g cukor: 1.4400 g só: 2.1500 g kalcium: 17.5260 mg fehérje (össz): 32.2680 g</p>	<p>energia (Joule): 4049.8744 kJ energia (kalória): 967.2955 kcal zsír: 46.0910 g szénhidrát: 96.3760 g cukor: 18.1540 g só: 4.2818 g kalcium: 213.9340 mg fehérje (össz): 37.1700 g</p>	<p>energia (Joule): 3929.0694 kJ energia (kalória): 938.4415 kcal zsír: 39.3970 g szénhidrát: 84.6480 g cukor: 2.9870 g só: 3.5630 g kalcium: 122.8960 mg fehérje (össz): 36.5890 g</p>	<p>energia (Joule): 3006.5884 kJ energia (kalória): 718.1111 kcal zsír: 32.0360 g szénhidrát: 67.9390 g cukor: 1.7120 g só: 2.8040 g kalcium: 12.0860 mg koleszterin: 39.2000 mg fehérje (össz): 19.9380 g</p>	<p>energia (Joule): 4677.3247 kJ energia (kalória): 1117.1590 kcal zsír: 62.7070 g szénhidrát: 59.8360 g cukor: 6.8980 g só: 3.9070 g kalcium: 17.1460 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 34.5100 g</p>		
1	Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Diabetikus-gluténmentes F

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt Citromos tea Diab. 	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Diab. kenőmájás Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt uborka
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves Diab-gm {9} Párolt hús diab. P Tökfőzelék diab.-gm. {12} 	<ul style="list-style-type: none"> Daraguluska leves Gm. - diab. {3!, 9!, 12!} Paradicsomos káposzta diab.-gm. Sült hús diab. P Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémléves Diab.-Gm. {3!} Vagdalt Gm-diab {3!} Petrezselymes burgonya diab. P 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab.-gm. {3!} Gránátos kocka diab-gm 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves Gm-diab. {12} Sertés pörkölt diab P galuska diab-gm {3!}
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér diab. R - só - élesztő* - CH csökkentett liszt

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4
<p>energia (Joule): 5275.0644 kJ energia (kalória): 1259.9249 kcal zsír: 52.5360 g zsírsav: 18.0990 g szénhidrát: 48.9550 g cukor: 2.6050 g só: 0.8550 g kalcium: 41.5100 mg telített zsírsav: 0.2650 g fehérje (össz): 50.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 3672.0944 kJ energia (kalória): 877.0620 kcal zsír: 44.0090 g zsírsav: 30.1070 g szénhidrát: 77.7220 g cukor: 16.9680 g só: 1.6958 g kalcium: 194.1900 mg telített zsírsav: 0.3680 g fehérje (össz): 33.4180 g</p>	<p>energia (Joule): 3873.8794 kJ energia (kalória): 925.2595 kcal zsír: 38.9200 g zsírsav: 15.8380 g szénhidrát: 73.1390 g cukor: 3.4020 g só: 2.4280 g kalcium: 125.8700 mg telített zsírsav: 0.2720 g fehérje (össz): 35.2240 g</p>	<p>energia (Joule): 2499.7694 kJ energia (kalória): 597.0581 kcal zsír: 21.2410 g zsírsav: 8.8830 g szénhidrát: 73.4730 g cukor: 2.4640 g só: 1.5810 g kalcium: 12.7900 mg telített zsírsav: 0.3280 g koleszterin: 117.6000 mg fehérje (össz): 17.4470 g</p>	<p>energia (Joule): 3892.8767 kJ energia (kalória): 929.7960 kcal zsír: 48.0180 g zsírsav: 37.6930 g szénhidrát: 62.2470 g cukor: 4.4500 g só: 2.8480 g kalcium: 16.4020 mg telített zsírsav: 0.4270 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 28.4680 g</p>

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

Likaly Lili
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes F**


12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)


Étlap


Korosztály: **Felső (11-14 év)**


Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> farmer felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> kenőrnájas Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka - rizstej
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves Gluténm. {9l} - Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3l} - Gluténmentes kenyér R - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> Daragaluska leves Gluténm. {3l, 9l, 12l} - Paradicsomos komposzta GM - Sült hús - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémleves Gluténm. TM. - Vagdalt GM {3l} - Petrezselymes burgonya - ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3l} - csemeguborka - Granátos kocka Gluténm. 	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves Gluténm. {12l} - Sertés pörkölt - Galuska Gluténm. {3l} - csemeguborka
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágrizés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka 	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6661.4744 kJ energia (kalória): 1595.8432 kcal zsír: 52.8040 g zsírsav: 9.7540 g szénhidrát: 445.0820 g cukor: 122.5600 g só: 0.9430 g kalcium: 129.7840 mg telített zsírsav: 0.3500 g fehérje (össz): 28.5580 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5800.0524 kJ energia (kalória): 1385.3190 kcal zsír: 53.1940 g zsírsav: 37.5600 g szénhidrát: 408.8640 g cukor: 94.7570 g só: 2.3538 g kalcium: 368.6000 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 40.2410 g</p>	<p>energia (Joule): 6306.8014 kJ energia (kalória): 1506.3535 kcal zsír: 61.6130 g zsírsav: 34.3390 g szénhidrát: 314.9950 g cukor: 27.5970 g só: 2.7480 g kalcium: 447.1120 mg telített zsírsav: 0.5050 g fehérje (össz): 42.2440 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6239.8174 kJ energia (kalória): 1490.3552 kcal zsír: 43.9310 g zsírsav: 15.7120 g szénhidrát: 378.0730 g cukor: 48.2720 g só: 1.6890 g kalcium: 34.4300 mg telített zsírsav: 0.3400 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 30.0020 g</p>	<p>energia (Joule): 4631.0167 kJ energia (kalória): 1106.1006 kcal zsír: 42.5780 g zsírsav: 25.4740 g szénhidrát: 356.0020 g cukor: 34.7630 g só: 3.7960 g kalcium: 263.8040 mg telített zsírsav: 0.5630 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 36.8980 g tejkalcium: 240.0000 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 (bélátve 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

Lehel Zoltán

Intézményvezető



[Handwritten signature]

Dietetikus

[Handwritten signature]

Szakács

[Handwritten signature]

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ


Menü: **Tej-gluténmentes F**


12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)


Étlap


Korosztály: **Felső (11-14 év)**


Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<p>farmer felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál 	<p>turista felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál 	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej 	<p>soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál 	<p>kenőmájás Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka rizstej
Ebéd	<p>Sertésraguleves Gluténm. {9l} Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3l}</p>	<p>Daragaluska leves Gluténm. {3l, 9l, 12l} Paradicsomos káposzta GM {3l} Sült hús Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<p>Brokkolikrémleves Gluténm.TM. Vagdalt GM {3l} Petrizseljes burgonya ecetes cékla</p>	<p>Májgaluska leves Gluténm. {3l} Gránátos kocka Gluténm. csemegeuborka</p>	<p>Karfiolleves Gluténm. {12l} Sertés pörkölt Galuska Gluténm. {3l} csemegeuborka</p>
Uzsonna	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka 	<p>diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6681.4744 kJ energia (kalória): 1595.8432 kcal zsír: 52.8040 g zsírsav: 9.7540 g szénhidrát: 445.0820 g cukor: 122.5600 g só: 0.9430 g kalcium: 129.7840 mg telített zsírsav: 0.3500 g fehérje (össz): 28.5580 g tejkalcium: 96.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5800.0524 kJ energia (kalória): 1385.3190 kcal zsír: 53.1940 g zsírsav: 37.5600 g szénhidrát: 408.8640 g cukor: 94.7570 g só: 2.3538 g kalcium: 368.6000 mg telített zsírsav: 0.1600 g fehérje (össz): 40.2410 g</p>	<p>energia (Joule): 6306.8014 kJ energia (kalória): 1506.3535 kcal zsír: 61.6130 g zsírsav: 34.3190 g szénhidrát: 314.9950 g cukor: 27.5970 g só: 2.7480 g kalcium: 447.1120 mg telített zsírsav: 0.5050 g fehérje (össz): 42.2440 g tejkalcium: 2+0.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6222.1174 kJ energia (kalória): 1486.1277 kcal zsír: 43.9010 g zsírsav: 15.7120 g szénhidrát: 377.2930 g cukor: 48.2720 g só: 1.6890 g kalcium: 34.4300 mg telített zsírsav: 0.3400 g koleszterin: 196.0000 mg fehérje (össz): 29.8220 g</p>	<p>energia (Joule): 4631.0167 kJ energia (kalória): 1108.1006 kcal zsír: 42.5730 g zsírsav: 25.4740 g szénhidrát: 356.0020 g cukor: 34.7630 g só: 3.7960 g kalcium: 263.8040 mg telített zsírsav: 0.5630 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 36.8980 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>
1	2	3	4	5	6
Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek	Rákfélék és azokból készült termékek	Tojás és abból készült termékek	Halak és azokból készült termékek	Földimogyoró és abból készült termékek	Szójabab és abból készült termékek
6	7	8			
					Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is)
					Diófélék és azokból készült termékek


9  Zeller és abból készült termékek

10  Mustár és abból készült termékek

11  Szezámmag és abból készült termékek

12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek


Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető