



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tejmentes Ó

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étltap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 normál</p> <p>energia (Joule): 554,701 kJ, energia (kalória): 132,482 kcal, zsír: 12,300 g, szénhidrát: 19,953 g, fehérje: 0,281 g, só: 1,159 g, telített zsírsav: 0,201 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,778 kJ, energia (kalória): 100,100 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,225 g, kalcium: 0,800 mg, telített zsírsav: 0,078 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál</p> <p>3fős tojás (3f) energia (Joule): 414,360 kJ, energia (kalória): 100,354 kcal, zsír: 7,200 g, szénhidrát: 9,708 g, fehérje: 0,390 g, cukor: 0,300 g, só: 0,338 g, telített zsírsav: 21,400 mg, telített zsírsav: 8,100 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,778 kJ, energia (kalória): 100,100 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,225 g, kalcium: 0,800 mg, telített zsírsav: 0,078 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307,200 kJ, energia (kalória): 73,374 kcal, zsír: 6,470 g, szénhidrát: 9,870 g, fehérje: 0,180 g, cukor: 0,770 g, telített zsírsav: 4,880 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 608,000 kJ, energia (kalória): 150,000 kcal, zsír: 7,000 g, szénhidrát: 28,400 g, cukor: 10,400 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, telített zsírsav: 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): 66,500 kcal, zsír: 3,490 g, szénhidrát: 12,000 g, só: 0,800 g, telített zsírsav: 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,778 kJ, energia (kalória): 100,100 kcal, zsír: 0,018 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,225 g, kalcium: 0,800 mg, telített zsírsav: 0,078 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv.paprika rizstej</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 418,700 kJ, energia (kalória): 100,344 kcal, zsír: 8,240 g, szénhidrát: 14,176 g, fehérje: 0,080 g, só: 1,280 g, telített zsírsav: 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>tv.paprika energia (Joule): 24,113 kJ, energia (kalória): 5,770 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,000 g, kalcium: 0,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 608,000 kJ, energia (kalória): 150,000 kcal, zsír: 7,000 g, szénhidrát: 28,400 g, cukor: 10,400 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, telített zsírsav: 240,000 mg</p>
Ebéd	<p>Zöldborsos raguleves {1}, 3f Aranygaluska vanília sodóval saját Tm. {1}, 3f, 8f</p> <p>Zöldborsos raguleves (1, 3f) energia (Joule): 713,185 kJ, energia (kalória): 170,103 kcal, zsír: 6,470 g, szénhidrát: 5,734 g, fehérje: 2,807 g, cukor: 1,886 g, só: 0,483 g, telített zsírsav: 7,696 mg, telített zsírsav: 10,426 g</p> <p>Aranygaluska vanília sodóval saját Tm. (1, 3f, 8f) energia (Joule): 319,589 kJ, energia (kalória): 76,281 kcal, zsír: 28,517 g, szénhidrát: 14,019 g, fehérje: 109,533 g, cukor: 27,007 g, só: 0,124 g, kalcium: 153,848 mg, telített zsírsav: 0,216 g, telített zsírsav: 13,156 g, kalcium: 159,800 mg</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1f, 9f, 12f} Rántott szelet {1f, 3f} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM (1f, 9f, 12f) energia (Joule): 423,260 kJ, energia (kalória): 101,100 kcal, zsír: 7,087 g, szénhidrát: 9,427 g, fehérje: 15,088 g, cukor: 0,028 g, só: 0,380 g, kalcium: 32,010 mg, telített zsírsav: 2,350 g</p> <p>Rántott szelet (1f, 3f) energia (Joule): 484,725 kJ, energia (kalória): 115,718 kcal, zsír: 18,342 g, szénhidrát: 76,175 g, fehérje: 34,900 g, cukor: 0,144 g, só: 0,581 g, kalcium: 21,420 mg, telített zsírsav: 12,968 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 845,340 kJ, energia (kalória): 205,767 kcal, zsír: 4,487 g, szénhidrát: 0,182 g, fehérje: 48,176 g, só: 0,118 g, kalcium: 33,210 mg, telített zsírsav: 6,078 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM {1f, 3f, 9f, 12f} Székelykáposzta TM. {1f} vizes zsemle {1f}</p> <p>Vajgaluska leves TM (1f, 3f, 9f, 12f) energia (Joule): 1456,060 kJ, energia (kalória): 347,966 kcal, zsír: 30,433 g, szénhidrát: 9,200 g, fehérje: 12,288 g, cukor: 1,354 g, só: 0,288 g, kalcium: 11,400 mg, telített zsírsav: 2,938 g</p> <p>Székelykáposzta TM (1f) energia (Joule): 1932,106 kJ, energia (kalória): 462,045 kcal, zsír: 21,976 g, szénhidrát: 4,146 g, fehérje: 21,977 g, cukor: 5,940 g, só: 0,448 g, kalcium: 44,130 mg, telített zsírsav: 15,316 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p>	<p>Rántott leves {1f} Stefánia vagdalt {1f, 3f} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12f}</p> <p>Rántott leves (1f) energia (Joule): 306,060 kJ, energia (kalória): 73,214 kcal, zsír: 0,285 g, szénhidrát: 0,074 g, fehérje: 18,920 g, cukor: 0,129 g, só: 0,282 g, kalcium: 0,790 mg, telített zsírsav: 2,306 g</p> <p>Stefánia vagdalt (1f, 3f) energia (Joule): 1591,875 kJ, energia (kalória): 380,212 kcal, zsír: 19,167 g, szénhidrát: 4,146 g, fehérje: 11,565 g, cukor: 0,732 g, só: 0,847 g, kalcium: 24,180 mg, telített zsírsav: 15,912 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 775,552 kJ, energia (kalória): 184,755 kcal, zsír: 0,246 g, szénhidrát: 8,425 g, fehérje: 25,384 g, só: 0,086 g, kalcium: 0,250 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12f) energia (Joule): 147,264 kJ, energia (kalória): 35,170 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 0,218 g, fehérje: 6,225 g, cukor: 1,104 g, só: 0,091 g, telített zsírsav: 1,807 g</p>	<p>Palócok Tm. {1f, 3f} Darás metelt {1f, 3f}</p> <p>Palócok Tm. (1f) energia (Joule): 781,827 kJ, energia (kalória): 186,781 kcal, zsír: 10,833 g, szénhidrát: 1,583 g, fehérje: 12,804 g, cukor: 0,123 g, só: 0,272 g, kalcium: 25,000 mg, telített zsírsav: 8,970 g</p> <p>Darás metelt (1f, 3f) energia (Joule): 609,424 kcal, energia (kalória): 145,370 kcal, zsír: 18,482 g, só: 0,346 g, kalcium: 3,070 mg, telített zsírsav: 3,176 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás vizes zsemle {1f} tv.paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 380,720 kJ, energia (kalória): 91,510 kcal, zsír: 6,310 g, szénhidrát: 7,480 g, fehérje: 0,590 g, só: 0,826 g, telített zsírsav: 6,700 mg, telített zsírsav: 4,770 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>tv.paprika energia (Joule): 28,200 kJ, energia (kalória): 6,768 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,800 g, telített zsírsav: 0,800 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14,700 kJ, energia (kalória): 3,511 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,510 g, fehérje: 4,000 mg, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 342,000 kJ, energia (kalória): 81,686 kcal, szénhidrát: 20,910 g, cukor: 20,260 g, kalcium: 30,000 mg, telített zsírsav: 0,076 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1f} lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 418,700 kJ, energia (kalória): 100,344 kcal, zsír: 8,240 g, szénhidrát: 14,176 g, fehérje: 0,080 g, só: 1,280 g, telített zsírsav: 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,867 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,088 g, só: 0,010 g, telített zsírsav: 0,120 g, telített zsírsav: 0,120 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 46,830 kJ, energia (kalória): 11,182 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 2,440 g, cukor: 2,440 g, telített zsírsav: 0,360 g</p>	<p>alma-körte püré vizes zsemle {1f}</p> <p>alma-körte püré energia (Joule): 222,000 kJ, energia (kalória): 53,074 kcal, zsír: 0,100 g, szénhidrát: 12,000 g, cukor: 11,900 g, telített zsírsav: 0,500 g</p> <p>vizes zsemle {1f} energia (Joule): 408,100 kJ, energia (kalória): 108,088 kcal, zsír: 0,832 g, szénhidrát: 21,286 g, só: 0,780 g, telített zsírsav: 0,540 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6184,7767 kJ energia (kalória): 1477,2092 kcal zsír: 61,0670 g szénhidrát: 183,0710 g cukor: 53,1460 g só: 4,1108 g kalcium: 162,5330 mg telített zsírsav: 0,2160 g koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 40,1610 g tejkalcium: 129,7200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7713,0754 kJ energia (kalória): 1842,2371 kcal zsír: 111,9160 g szénhidrát: 89,3500 g szénhidrát: 155,6470 g cukor: 24,7850 g só: 2,6870 g kalcium: 113,5490 mg fehérje (össz): 46,9570 g tejkalcium: 0,2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5562,5844 kJ energia (kalória): 1328,6013 kcal zsír: 65,0550 g szénhidrát: 20,8170 g szénhidrát: 144,9930 g cukor: 37,1500 g só: 4,0540 g kalcium: 346,3210 mg telített zsírsav: 0,4000 g fehérje (össz): 34,2050 g tejkalcium: 240,2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5034,8294 kJ energia (kalória): 1202,5477 kcal zsír: 44,5840 g szénhidrát: 27,4580 g szénhidrát: 134,4120 g cukor: 28,7220 g só: 5,0035 g kalcium: 26,0690 mg fehérje (össz): 38,2400 g tejkalcium: 0,2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5457,2137 kJ energia (kalória): 1303,4344 kcal zsír: 39,0960 g szénhidrát: 26,5280 g szénhidrát: 200,7700 g cukor: 38,0750 g só: 3,6480 g kalcium: 269,0520 mg telített zsírsav: 0,4000 g fehérje (össz): 22,8840 g tejkalcium: 240,1200 mg</p>

- | | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1 | Glutén-tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezám és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | 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-szójamentes Ó

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étltap

Korosztály: Óvodás (4-6 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}</p>	<p>Főtt tojás {3}</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p>
Ebéd	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3}</p> <p>Aranygaluska vanília sodóval saját Tm. {1, 3, 8}</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1, 9, 12}</p> <p>Rántott szelet {1, 3}</p> <p>Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM {1, 3, 9, 12}</p> <p>Székelykáposzta TM. {1}</p> <p>vizes zsemle {1}</p>	<p>Rántott leves {1}</p> <p>Stefánia vagdalt {1, 3}</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12}</p>	<p>Palócleves Tm. {1}</p> <p>Darás metélt {1, 3}</p>
Uzsonna	<p>kenőmájas vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p>	<p>vegyes virágmézi mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>lilahagyma</p>	<p>alma-körte puré vizes zsemle {1}</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6184.7767 kJ energia (kalória): 1477.2092 kcal zsír: 61.0670 g zsírsav: 38.7010 g szénhidrát: 183.0710 g cukor: 53.1460 g só: 4.1108 g kalcium: 162.5330 mg telített zsírsav: 0.2180 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 40.1610 g tejkalcium: 129.7200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7713.0754 kJ energia (kalória): 1842.2371 kcal zsír: 111.9180 g zsírsav: 89.3500 g szénhidrát: 155.6470 g cukor: 24.7850 g só: 2.6870 g kalcium: 113.5490 mg fehérje (össz): 46.9570 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5562.5844 kJ energia (kalória): 1328.6013 kcal zsír: 65.0550 g zsírsav: 20.8170 g szénhidrát: 144.9930 g cukor: 37.1500 g só: 4.0540 g kalcium: 346.3210 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 34.2050 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5034.8294 kJ energia (kalória): 1202.5477 kcal zsír: 44.5840 g zsírsav: 27.4580 g szénhidrát: 134.4120 g cukor: 28.7220 g só: 5.0035 g kalcium: 26.0690 mg fehérje (össz): 38.2400 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5457.2137 kJ energia (kalória): 1303.4344 kcal zsír: 39.0960 g zsírsav: 26.6280 g szénhidrát: 200.7700 g cukor: 38.0750 g só: 3.6480 g kalcium: 269.0520 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 22.8840 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-szója-halmentes

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>• túrós felvágott • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• Citromos tea normál</p>	<p>• Főtt tojás (3!)</p> <p>• mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• Citromos tea normál</p>	<p>• zala felvágott • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• rizstészte</p>	<p>• párizsi sertés • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• Citromos tea normál</p>	<p>• olasz felvágott • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• tv paprika • rizstészte</p>
Ebéd	<p>• Zöldborsós raguleves (1!, 3!)</p> <p>• Aranykalás vanília sodóval saját Tm. (1!, 3!, 8!)</p>	<p>• Zellerkrémleves TM (1!, 9!, 12!)</p> <p>• Rántott szelet (1!, 3!)</p> <p>• Petrezselymes burgonya</p> <p>• ecetes cékla</p>	<p>• Vajgaluska leves TM (1!, 3!, 9!, 12!)</p> <p>• Székelykáposzta TM. (1!)</p> <p>• vizes zsemle (1!)</p>	<p>• Rántott leves (1!)</p> <p>• Stefánia vagdalt (1!, 3!)</p> <p>• Párolt rizs 1/2</p> <p>• Párolt mexikói zöldség (12!)</p>	<p>• Palócleves Tm. (1!)</p> <p>• Darás metélt (1!, 3!)</p>
Uzsonna	<p>• kenőmájás • vizes zsemle (1!)</p> <p>• tv paprika</p>	<p>• mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• uborka</p>	<p>• vegyes virágmező mini • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p>	<p>• olasz felvágott • mini margarin-10g-os • vizes zsemle (1!)</p> <p>• lilahagyma</p>	<p>• alma-körte püré • vizes zsemle (1!)</p>

Életlani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6184.7767 kJ energia (kalória): 1477.2092 kcal zsír: 61.0670 g zsírsav: 38.7010 g szénhidrát: 183.0710 g cukor: 53.1460 g só: 4.1108 g kalcium: 162.5330 mg telített zsírsav: 0.2160 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 40.1610 g tejkalcium: 129.7200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7713.0754 kJ energia (kalória): 1842.2371 kcal zsír: 111.9160 g zsírsav: 89.3500 g szénhidrát: 155.6470 g cukor: 24.7850 g só: 2.6870 g kalcium: 113.5490 mg fehérje (össz): 46.9570 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5562.5844 kJ energia (kalória): 1328.6013 kcal zsír: 65.0550 g zsírsav: 20.8170 g szénhidrát: 144.9930 g cukor: 37.1500 g só: 4.0540 g kalcium: 346.3210 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 34.2050 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5034.8294 kJ energia (kalória): 1202.5477 kcal zsír: 44.5840 g zsírsav: 27.4580 g szénhidrát: 134.4120 g cukor: 28.7220 g só: 5.0035 g kalcium: 26.0690 mg fehérje (össz): 38.2400 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5457.2137 kJ energia (kalória): 1303.4134 kcal zsír: 39.0960 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 200.7700 g cukor: 38.0750 g só: 3.6480 g kalcium: 289.0520 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 22.8840 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 (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 | Csilagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej tojásmentes Ó

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 normál</p> <p>energia (Joule): 554.702 kJ, energia (kalória): 132.408 kcal, zsír: 12.300 g, zsírsav: 10.803 g, szénhidrát: 0.090 g, cukor: 1.193 g, fehérje (össz): 0,293 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 415.728 kJ, energia (kalória): 99.190 kcal, zsír: 0,018 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>	<p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.522 kcal, zsír: 5.400 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,160 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 415.728 kJ, energia (kalória): 99.190 kcal, zsír: 0,018 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>	<p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5,970 g, zsírsav: 5,870 g, szénhidrát: 0,160 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 4,080 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 415.728 kJ, energia (kalória): 99.190 kcal, zsír: 0,018 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>	<p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.522 kcal, zsír: 5.400 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 0,160 g, cukor: 0,000 g, fehérje (össz): 3,570 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 415.728 kJ, energia (kalória): 99.190 kcal, zsír: 0,018 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>	<p>olasz felvágott energia (Joule): 419.730 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 8,240 g, zsírsav: 8,175 g, szénhidrát: 0,090 g, cukor: 1,290 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.048 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9} Darás metélt tojásmentes {1}</p> <p>Zöldborsó raguleves gm. {9} energia (Joule): 721.962 kJ, energia (kalória): 172.365 kcal, zsír: 11.580 g, zsírsav: 8.159 g, szénhidrát: 8.918 g, cukor: 1.429 g, só: 0.423 g, kalcium: 6.800 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g, fehérje (össz): 7.602 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 207.214 kJ, energia (kalória): 49.482 kcal, zsír: 12.745 g, zsírsav: 10.850 g, szénhidrát: 84.220 g, cukor: 12.971 g, só: 0.215 g, kalcium: 0,072 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,144 g, fehérje (össz): 5.804 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1}, {9}, {12} Rántott szelet Tojásm. {1} Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {1}, {9}, {12} energia (Joule): 803.356 kJ, energia (kalória): 194.109 kcal, zsír: 7,597 g, zsírsav: 5,427 g, szénhidrát: 10,543 g, cukor: 0,028 g, só: 0,380 g, kalcium: 52,910 mg, fehérje (össz): 2,950 g</p> <p>Rántott szelet Tojásm. {1} energia (Joule): 209.620 kJ, energia (kalória): 50.336 kcal, zsír: 53,532 g, zsírsav: 43,402 g, szénhidrát: 2,978 g, cukor: 0,554 g, kalcium: 11,220 mg, fehérje (össz): 19,534 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 845.240 kJ, energia (kalória): 202.787 kcal, zsír: 0,487 g, zsírsav: 0,192 g, szénhidrát: 48.178 g, cukor: 0,118 g, kalcium: 39.710 mg, fehérje (össz): 6,079 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves Tej-tojásm. {1}, {9}, {12} Székelykáposzta TM. {1} vizes zsemle {1}</p> <p>Vajgaluska leves Tej-tojásm. {1}, {9}, {12} energia (Joule): 1315.203 kJ, energia (kalória): 314.130 kcal, zsír: 29,302 g, zsírsav: 5,169 g, szénhidrát: 8.194 g, cukor: 1.500 g, só: 0.288 g, kalcium: 8.841 mg, fehérje (össz): 1.326 g</p> <p>Székelykáposzta TM {1} energia (Joule): 1552.136 kJ, energia (kalória): 369.045 kcal, zsír: 21.976 g, zsírsav: 8.146 g, szénhidrát: 23.807 g, cukor: 5.345 g, só: 0.446 g, kalcium: 53.182 mg, fehérje (össz): 10.308 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>Rántott leves {1} Stefánia vagdalt tojásm. {1} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12}</p> <p>Rántott leves {1} energia (Joule): 386.052 kJ, energia (kalória): 92.214 kcal, zsír: 0,293 g, zsírsav: 0,014 g, szénhidrát: 18.820 g, cukor: 0,125 g, só: 0.252 g, kalcium: 0.780 mg, fehérje (össz): 2.359 g</p> <p>Stefánia vagdalt tojásm. {1} energia (Joule): 1347.522 kJ, energia (kalória): 321.857 kcal, zsír: 18.964 g, zsírsav: 10.560 g, szénhidrát: 11.391 g, cukor: 0,972 g, só: 0,942 g, kalcium: 15.410 mg, fehérje (össz): 11.537 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 773.532 kJ, energia (kalória): 184.758 kcal, zsír: 8.248 g, zsírsav: 5.425 g, szénhidrát: 11.391 g, cukor: 0,966 g, fehérje (össz): 2.759 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12} energia (Joule): 147.264 kJ, energia (kalória): 35.174 kcal, zsír: 0,288 g, zsírsav: 0,215 g, szénhidrát: 6.255 g, cukor: 1.104 g, só: 0.081 g, fehérje (össz): 1.807 g</p>	<p>Parócleves Tm. {11} Darás metélt tojásmentes {1}</p> <p>Parócleves Tm. {11} energia (Joule): 781.927 kJ, energia (kalória): 186.701 kcal, zsír: 10.922 g, zsírsav: 7.503 g, szénhidrát: 12.604 g, cukor: 0.125 g, só: 0.272 g, kalcium: 28.800 mg, fehérje (össz): 3.573 g</p> <p>Daras metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 207.214 kJ, energia (kalória): 49.482 kcal, zsír: 12.745 g, zsírsav: 10.850 g, szénhidrát: 84.220 g, cukor: 12.971 g, só: 0.215 g, kalcium: 0,072 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,144 g, fehérje (össz): 5.804 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás vizes zsemle {1} tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 396.700 kJ, energia (kalória): 94.511 kcal, zsír: 6.910 g, zsírsav: 6.906 g, szénhidrát: 0.090 g, cukor: 0.220 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g, fehérje (össz): 4.728 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.048 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,289 g, kalcium: 0,200 mg, tejsavú anyagok (össz): 0,078 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 0,510 g, kalcium: 4,600 mg, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágmézes mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>vegyes virágmézes mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.995 kcal, szénhidrát: 20,519 g, cukor: 20,222 g, kalcium: 10,000 mg, fehérje (össz): 0,975 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419.730 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 8,240 g, zsírsav: 8,175 g, szénhidrát: 0,090 g, cukor: 1,290 g, fehérje (össz): 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.807 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 0,000 g, cukor: 0,210 g, fehérje (össz): 0,008 g, tejsavú anyagok: 0,120 mg</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 49.100 kJ, energia (kalória): 11.823 kcal, zsír: 0,000 g, zsírsav: 0,000 g, cukor: 2,400 g, fehérje (össz): 0,360 g</p>	<p>alma-körte puré vizes zsemle {1}</p> <p>alma-körte puré energia (Joule): 222.000 kJ, energia (kalória): 53.224 kcal, zsír: 0.100 g, zsírsav: 0,000 g, szénhidrát: 12.160 g, cukor: 11.500 g, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 459.190 kJ, energia (kalória): 109.600 kcal, zsír: 0,832 g, zsírsav: 0,002 g, szénhidrát: 21,268 g, cukor: 0,790 g, fehérje (össz): 3,640 g</p>

Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5084.3787 kJ energia (kalória): 1214.3832 kcal zsír: 47.4580 g zsírsav: 37.3570 g szénhidrát: 160.4700 g cukor: 38.2530 g só: 4.1918 g kalcium: 7.6610 mg telített zsírsav: 0.1560 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.3450 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5925.6754 kJ energia (kalória): 1415.3236 kcal zsír: 70.3660 g zsírsav: 49.0210 g szénhidrát: 0.53.0250 g cukor: 24.2810 g só: 3.2395 g kalcium: 82.9490 mg fehérje (össz): 36.4450 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5441.7324 kJ energia (kalória): 1299.7353 kcal zsír: 63.9240 g zsírsav: 19.9840 g szénhidrát: 141.9030 g cukor: 37.0960 g só: 4.0540 g kalcium: 343.2610 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 32.5950 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4790.5094 kJ energia (kalória): 1144.1927 kcal zsír: 40.7710 g zsírsav: 24.6800 g szénhidrát: 134.2230 g cukor: 28.5420 g só: 4.9985 g kalcium: 15.3590 mg fehérje (össz): 33.6650 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4931.2177 kJ energia (kalória): 1177.8024 kcal zsír: 38.1240 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 176.8520 g cukor: 34.1940 g só: 3.5170 g kalcium: 269.0520 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 26.5700 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákkélt 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 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás szója ó

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)



Main menu table with columns: Étkezés, Hétfő (2025.03.31.), Kedd (2025.04.01.), Szerda (2025.04.02.), Csütörtök (2025.04.03.), Péntek (2025.04.04.). Rows include: Tízórái (tunsta felvágott, mini margarin-10g-os vizes zsemle), Ebéd (Zölborsó raguleves, Darás metélt tojásmentes, Palóclevés), Uzsonna (kenőmájás vizes zsemle, mini margarin-10g-os vizes zsemle). Each cell contains detailed ingredient lists and nutritional information.

Élettani értékek (Nutritional values) table with columns corresponding to the menu days. It lists total energy (Joule and kcal), protein, carbohydrates, sugar, and calcium for each day.

- 1. Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
2. Rákkfélek és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek (bélítve 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. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Signatures and titles of staff members: Intézményvezető, Diétetikus, Szakács, Élelmezésvezető.

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-paradicsom-citrusfélék

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

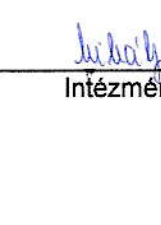


Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>· turista felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1} · gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1} · gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1} · rizstej</p> <p>· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1} · gyümölcsös tea citrom nélkül</p> <p>· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1} · tv paprika · rizstej</p>	<p>· Zölborsó raguleves gm. {9!} · Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>· Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} · Rántott szelet Tojás. {1!} · Petrezselymes burgonya · ecetes cékla</p> <p>· Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} · Székelykáposzta TM. {1!} · vizes zsemle {1!}</p> <p>· Rántott leves {1!} · Stefánia vagdalt tojás. {1!} · Párolt rizs 1/2 · Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>· Palócleves Tm. {1!} · Darás metélt tojásmentes {1!}</p>	<p>· kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika</p> <p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka</p> <p>· vegyes virágmész mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}</p> <p>· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma</p> <p>· alma-körte püré · vizes zsemle {1!}</p>		
Ébéd	<p>· Zölborsó raguleves gm. {9!} · Darás metélt tojásmentes {1!}</p> <p>· Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} · Rántott szelet Tojás. {1!} · Petrezselymes burgonya · ecetes cékla</p> <p>· Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} · Székelykáposzta TM. {1!} · vizes zsemle {1!}</p> <p>· Rántott leves {1!} · Stefánia vagdalt tojás. {1!} · Párolt rizs 1/2 · Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>· Palócleves Tm. {1!} · Darás metélt tojásmentes {1!}</p>	<p>· kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika</p> <p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka</p> <p>· vegyes virágmész mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}</p> <p>· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma</p> <p>· alma-körte püré · vizes zsemle {1!}</p>			
Uzsonna	<p>· kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika</p> <p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka</p> <p>· vegyes virágmész mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}</p> <p>· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma</p> <p>· alma-körte püré · vizes zsemle {1!}</p>	<p>· kenőmájás · vizes zsemle {1!} · tv paprika</p> <p>· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka</p> <p>· vegyes virágmész mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}</p> <p>· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma</p> <p>· alma-körte püré · vizes zsemle {1!}</p>			

Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4976.2977 kJ energia (kalória): 1188.5682 kcal zsír: 47.4480 g zsírsav: 37.3570 g szénhidrát: 154.3400 g cukor: 31.9820 g só: 4.1918 g kalcium: 7.2620 mg telített zsírsav: 0.1560 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.3000 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5817.5944 kJ energia (kalória): 1389.5086 kcal zsír: 70.3560 g zsírsav: 49.0210 g szénhidrát: 146.8950 g cukor: 18.0100 g só: 3.2395 g kalcium: 82.5500 mg fehérje (össz): 36.4000 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5441.7324 kJ energia (kalória): 1299.7353 kcal zsír: 63.9240 g zsírsav: 19.9840 g szénhidrát: 141.9030 g cukor: 37.0960 g só: 4.0540 g kalcium: 343.2610 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 32.5950 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4682.4284 kJ energia (kalória): 1118.3777 kcal zsír: 40.7610 g zsírsav: 24.6600 g szénhidrát: 128.0930 g cukor: 22.2710 g só: 4.9985 g kalcium: 14.9600 mg fehérje (össz): 33.6200 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4931.2177 kJ energia (kalória): 1177.8024 kcal zsír: 38.1240 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 176.8520 g cukor: 34.1940 g só: 3.5170 g kalcium: 269.0520 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 26.5700 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek |
| 5 | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (beltejt és 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 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

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





Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes Ó**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étltap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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"> luzina 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} rizstész 	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} Citromos tea normál 	<ul style="list-style-type: none"> olvas felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika rizstész
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó raguleves gm. {9} Darás metélt tojásmentes {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves TM {1, 9, 12} Rántott szelet Tojásm. {1} Pétrezselymes burgonya ecetes cékla 	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojásm. {1, 9, 12} Székelykáposzta TM. {1} vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves {1} Stefánia vagdalt tojásm. {1} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12} 	<ul style="list-style-type: none"> Palóclevés 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 virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} 	<ul style="list-style-type: none"> olvas felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} lilahagyma 	<ul style="list-style-type: none"> alma-körte püré vizes zsemle {1}

Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5084.3787 kJ energia (kalória): 1214.3832 kcal zsír: 47.4580 g zsírsav: 37.3570 g szénhidrát: 160.4700 g cukor: 38.2530 g só: 4.1918 g kalcium: 7.6610 mg telített zsírsav: 0.1560 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.3450 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5925.6754 kJ energia (kalória): 1415.3236 kcal zsír: 70.3660 g zsírsav: 49.0210 g szénhidrát: 153.0250 g cukor: 24.2810 g só: 3.2395 g kalcium: 82.9490 mg fehérje (össz): 36.4450 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5441.7324 kJ energia (kalória): 1299.7353 kcal zsír: 63.9240 g zsírsav: 19.9840 g szénhidrát: 141.9030 g cukor: 37.0960 g só: 4.0540 g kalcium: 343.2610 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 32.5950 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4790.5094 kJ energia (kalória): 1144.1927 kcal zsír: 40.7710 g zsírsav: 24.6800 g szénhidrát: 134.2230 g cukor: 28.5420 g só: 4.9985 g kalcium: 15.3590 mg fehérje (össz): 33.6650 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4931.2177 kJ energia (kalória): 1177.8024 kcal zsír: 38.1240 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 176.8520 g cukor: 34.1940 g só: 3.5170 g kalcium: 269.0520 mg telített zsírsav: 0.5440 g fehérje (össz): 26.5700 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 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmézésvezető:

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Szója-csirkehúsmentes Ó

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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"> pánzsli 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 rizstej
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsós raguleves {1, 3} Aranygaluska vanília sodóval saját 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"> Palócleves Tm. {1} Darás metélt {1, 3}
Uzsonná	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás mini margarin-10g-os 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	energia (Joule): 6184.7767 kJ energia (kalória): 1477.2092 kcal zsír: 61.0670 g zsírsav: 38.7010 g szénhidrát: 183.0710 g cukor: 53.1460 g só: 4.1108 g kalcium: 162.5330 mg teitelt zsírsav: 0.2160 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 40.1610 g tejkalcium: 129.7200 mg	energia (Joule): 7713.0754 kJ energia (kalória): 1842.2371 kcal zsír: 111.9160 g zsírsav: 89.3500 g szénhidrát: 156.6470 g cukor: 24.7850 g só: 2.6870 g kalcium: 113.5490 mg fehérje (össz): 46.9570 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5562.5844 kJ energia (kalória): 1328.6013 kcal zsír: 65.0550 g zsírsav: 20.8170 g szénhidrát: 144.9930 g cukor: 37.1500 g só: 4.0540 g kalcium: 346.3210 mg teitelt zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 34.2050 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5034.8294 kJ energia (kalória): 1202.5477 kcal zsír: 44.5840 g zsírsav: 27.4580 g szénhidrát: 134.4120 g cukor: 28.7220 g só: 5.0035 g kalcium: 26.0690 mg fehérje (össz): 38.2400 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5457.2137 kJ energia (kalória): 1303.4344 kcal zsír: 39.0960 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 200.7700 g cukor: 38.0750 g só: 3.6480 g kalcium: 269.0520 mg teitelt zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 22.8840 g tejkalcium: 240.1200 mg
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 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 (belérv 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: **Mogyorómentes ó**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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 vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 654.700 kJ, energia (kalória): 157.488 kcal, zsir: 12.300 g, szénhidrát: 0.380 g, cukor: 1.180 g, fehérje (össz): 0.260 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsir: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>Főtt tojás {3!}</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>Főtt tojás {3!} energia (Joule): 411.500 kJ, energia (kalória): 98.564 kcal, zsir: 7.200 g, szénhidrát: 0.360 g, cukor: 0.360 g, fehérje (össz): 20.400 mg, fehérje (össz): 4.100 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsir: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>rizstej</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsir: 5.870 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.750 g, fehérje (össz): 4.890 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>rizstej energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 120.800 kcal, zsir: 2.800 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 10.000 g, kalcium: 240.000 mg, fehérje (össz): 4.400 g, fehérje (össz): 0.200 g, fehérje (össz): 240.000 mg</p>	<p>pánzszi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>pánzszi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 65.822 kcal, zsir: 5.490 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 2.970 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsir: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.253 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika (neste)</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 498.700 kJ, energia (kalória): 120.244 kcal, zsir: 6.240 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 1.250 g, fehérje (össz): 4.110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>tv paprika (neste) energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3!}</p> <p>Darás metélt {1, 3!}</p> <p>Zöldborsós raguleves {1, 3!} energia (Joule): 712.180 kJ, energia (kalória): 170.103 kcal, zsir: 6.470 g, szénhidrát: 4.738 g, cukor: 9.807 g, cukor: 1.886 g, só: 0.433 g, kalcium: 7.660 mg, fehérje (össz): 10.420 g</p> <p>Darás metélt {1, 3!} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!}</p> <p>Rántott szelet {1!, 3!}</p> <p>Petrezselymes burgonya</p> <p>ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 603.356 kJ, energia (kalória): 144.106 kcal, zsir: 7.937 g, szénhidrát: 5.427 g, szénhidrát: 15.648 g, cukor: 0.020 g, só: 0.340 g, kalcium: 32.910 mg, fehérje (össz): 2.950 g</p> <p>Rántott szelet {1!, 3!} energia (Joule): 434.720 kJ, energia (kalória): 103.719 kcal, zsir: 20.347 g, szénhidrát: 15.648 g, cukor: 0.144 g, só: 0.550 g, kalcium: 21.420 mg, fehérje (össz): 22.366 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 945.240 kJ, energia (kalória): 225.787 kcal, zsir: 0.487 g, szénhidrát: 48.176 g, só: 0.116 g, kalcium: 33.210 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!}</p> <p>Székelykáposzta TM. {1!}</p> <p>vizes zsemle {1!}</p> <p>Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 1438.050 kJ, energia (kalória): 342.996 kcal, zsir: 50.433 g, szénhidrát: 8.000 g, szénhidrát: 12.288 g, cukor: 1.554 g, só: 0.299 g, kalcium: 11.900 mg, fehérje (össz): 2.936 g</p> <p>Székelykáposzta TM. {1!} energia (Joule): 1532.136 kJ, energia (kalória): 365.046 kcal, zsir: 21.876 g, szénhidrát: 1.146 g, szénhidrát: 23.807 g, cukor: 5.345 g, só: 0.448 g, kalcium: 54.180 mg, fehérje (össz): 15.300 g</p> <p>vizes zsemle {1!} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>Rántott leves {1!}</p> <p>Stefánia vagdalt {1!, 3!}</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12!}</p> <p>Rántott leves {1!} energia (Joule): 388.062 kJ, energia (kalória): 92.214 kcal, zsir: 0.283 g, szénhidrát: 0.014 g, szénhidrát: 16.920 g, cukor: 0.125 g, só: 0.282 g, kalcium: 0.790 mg, fehérje (össz): 2.396 g</p> <p>Stefánia vagdalt {1!, 3!} energia (Joule): 1581.872 kJ, energia (kalória): 380.212 kcal, zsir: 18.767 g, szénhidrát: 13.628 g, szénhidrát: 11.910 g, cukor: 0.750 g, só: 0.947 g, kalcium: 24.150 mg, fehérje (össz): 16.912 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 775.932 kJ, energia (kalória): 184.765 kcal, zsir: 8.248 g, szénhidrát: 4.426 g, szénhidrát: 25.364 g, cukor: 0.096 g, fehérje (össz): 2.793 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség {12!} energia (Joule): 147.264 kJ, energia (kalória): 35.173 kcal, zsir: 0.286 g, szénhidrát: 0.216 g, szénhidrát: 6.295 g, cukor: 1.104 g, só: 0.061 g, fehérje (össz): 1.807 g</p>	<p>Polácleves Tm. {1!}</p> <p>Darás metélt {1!, 3!}</p> <p>Polácleves Tm. {1!} energia (Joule): 609.040 kJ, energia (kalória): 145.854 kcal, zsir: 2.800 g, szénhidrát: 24.600 g, cukor: 10.000 g, kalcium: 240.000 mg, fehérje (össz): 4.400 g, fehérje (össz): 0.200 g, fehérje (össz): 240.000 mg</p> <p>Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 206.700 kJ, energia (kalória): 49.511 kcal, zsir: 6.910 g, szénhidrát: 7.485 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.120 g, fehérje (össz): 0.200 g, fehérje (össz): 4.776 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.046 kcal, szénhidrát: 0.800 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1!} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsir: 0.030 g, szénhidrát: 0.610 g, kalcium: 4.800 mg, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>vegyes virágméz mini</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!}</p> <p>vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.860 kcal, szénhidrát: 30.910 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.076 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1!} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>lilahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419.100 kJ, energia (kalória): 100.264 kcal, zsir: 0.240 g, szénhidrát: 0.090 g, cukor: 1.280 g, fehérje (össz): 4.110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>lilahagyma energia (Joule): 40.820 kJ, energia (kalória): 9.762 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 2.460 g, cukor: 2.460 g, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>alma-körte piré</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>alma-körte piré energia (Joule): 222.000 kJ, energia (kalória): 53.226 kcal, zsir: 0.100 g, szénhidrát: 12.000 g, cukor: 11.500 g, fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.190 kJ, energia (kalória): 109.895 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.298 g, cukor: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>
Élelteni értékek összesítő	<p>energia (Joule): 5600.8977 kJ</p> <p>energia (kalória): 1337.7522 kcal</p> <p>zsír: 46.3200 g</p> <p>zsírsav: 34.9360 g</p> <p>szénhidrát: 185.6760 g</p> <p>cukor: 42.5910 g</p> <p>só: 4.3328 g</p> <p>kalcium: 8.7590 mg</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 30.2230 g</p> <p>tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7713.0754 kJ</p> <p>energia (kalória): 1842.2371 kcal</p> <p>zsír: 111.9160 g</p> <p>zsírsav: 89.3500 g</p> <p>szénhidrát: 155.6470 g</p> <p>cukor: 24.7850 g</p> <p>só: 2.6870 g</p> <p>kalcium: 113.5490 mg</p> <p>fehérje (össz): 46.9570 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5562.5844 kJ</p> <p>energia (kalória): 1328.6013 kcal</p> <p>zsír: 65.0550 g</p> <p>zsírsav: 20.8170 g</p> <p>szénhidrát: 144.9930 g</p> <p>cukor: 37.1500 g</p> <p>só: 4.0540 g</p> <p>kalcium: 346.3210 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 34.2050 g</p> <p>tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5034.8294 kJ</p> <p>energia (kalória): 1202.5477 kcal</p> <p>zsír: 44.5840 g</p> <p>zsírsav: 27.4580 g</p> <p>szénhidrát: 134.4120 g</p> <p>cukor: 28.7220 g</p> <p>só: 5.0035 g</p> <p>kalcium: 26.0690 mg</p> <p>fehérje (össz): 38.2400 g</p> <p>tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5457.2137 kJ</p> <p>energia (kalória): 1303.4344 kcal</p> <p>zsír: 39.0960 g</p> <p>zsírsav: 26.5280 g</p> <p>szénhidrát: 200.7700 g</p> <p>cukor: 38.0750 g</p> <p>só: 3.6480 g</p> <p>kalcium: 269.0520 mg</p> <p>telített zsírsav: 0.4000 g</p> <p>fehérje (össz): 22.8840 g</p> <p>tejkalcium: 240.1200 mg</p>

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Szakács:

Élelmezésvezető:

Közkonyha



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyoró-dió-banánmentes**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 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)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>barack lekvárt energia (Joule): 564.700 kJ, energia (kalória): 133.438 kcal, zsir: 12.300 g, szénhidrát: 18.860 g, cukor: 0.000 g, só: 0.138 g, fehérje (össz): 6.360 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 470.720 kJ, energia (kalória): 112.680 kcal, zsir: 0.019 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.223 g, kalcium: 0.289 mg, fehérje (össz): 0.079 g</p>	<p>Főtt tojás (3)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>Főtt tojás (3) energia (Joule): 414.300 kJ, energia (kalória): 98.654 kcal, zsir: 7.500 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.020 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 6.100 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 470.720 kJ, energia (kalória): 112.680 kcal, zsir: 0.019 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.223 g, kalcium: 0.289 mg, fehérje (össz): 0.079 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>rizstej</p> <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.574 kcal, zsir: 5.870 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 4.900 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Rizstej energia (Joule): 308.100 kJ, energia (kalória): 73.680 kcal, zsir: 2.870 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 24.223 g, kalcium: 240.000 mg, fehérje (össz): 4.400 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>Citromos tea normál</p> <p>párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.422 kcal, zsir: 6.400 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 470.720 kJ, energia (kalória): 112.680 kcal, zsir: 0.019 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.223 g, kalcium: 0.289 mg, fehérje (össz): 0.079 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>tv paprika rizstej</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 410.700 kJ, energia (kalória): 98.244 kcal, zsir: 8.240 g, szénhidrát: 12.904 g, cukor: 0.123 g, só: 0.272 g, kalcium: 28.860 mg, fehérje (össz): 4.190 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 35.285 kJ, energia (kalória): 8.419 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.000 mg</p> <p>Rizstej energia (Joule): 308.100 kJ, energia (kalória): 73.680 kcal, zsir: 2.870 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 24.223 g, kalcium: 240.000 mg, fehérje (össz): 4.400 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsós raguleves (1, 3)</p> <p>Darás metélő (1, 3)</p> <p>Zöldborsós raguleves (1, 3) energia (Joule): 712.150 kJ, energia (kalória): 170.103 kcal, zsir: 9.470 g, szénhidrát: 9.807 g, cukor: 1.860 g, só: 0.433 g, kalcium: 7.688 mg, fehérje (össz): 10.425 g</p> <p>Darás metélő (1, 3) energia (Joule): 253.210 kJ, energia (kalória): 60.824 kcal, zsir: 13.770 g, szénhidrát: 10.800 g, cukor: 0.000 g, só: 0.548 g, kalcium: 0.072 mg, fehérje (össz): 2.118 g</p>	<p>Zellerkrémleves TM (11, 9)</p> <p>Rántott szelet (1, 3)</p> <p>Petrezselymes burgonya</p> <p>ecetes cékla</p> <p>Zellerkrémleves TM (11, 9, 12) energia (Joule): 828.356 kJ, energia (kalória): 198.100 kcal, zsir: 7.587 g, szénhidrát: 5.427 g, cukor: 0.000 g, só: 0.580 g, kalcium: 37.910 mg, fehérje (össz): 2.550 g</p> <p>Rántott szelet (1, 3) energia (Joule): 454.720 kJ, energia (kalória): 107.719 kcal, zsir: 99.342 g, szénhidrát: 75.175 g, cukor: 0.144 g, só: 0.169 g, kalcium: 21.420 mg, fehérje (össz): 22.569 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 945.240 kJ, energia (kalória): 226.787 kcal, zsir: 0.487 g, szénhidrát: 48.170 g, cukor: 0.116 g, só: 0.116 g, kalcium: 33.210 mg, fehérje (össz): 6.275 g</p> <p>ecetes cékla</p>	<p>Vajgaluska leves TM (11, 3)</p> <p>Székelykáposzta TM (1)</p> <p>vizes zsemle (1)</p> <p>Vajgaluska leves TM (11, 3, 9, 12) energia (Joule): 1438.000 kJ, energia (kalória): 343.998 kcal, zsir: 30.433 g, szénhidrát: 12.298 g, cukor: 1.554 g, só: 0.258 g, kalcium: 11.800 mg, fehérje (össz): 2.918 g</p> <p>Székelykáposzta TM (1) energia (Joule): 1532.138 kJ, energia (kalória): 365.845 kcal, zsir: 21.076 g, szénhidrát: 6.140 g, cukor: 0.000 g, só: 0.440 g, kalcium: 84.180 mg, fehérje (össz): 15.386 g</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>Rántott leves (1)</p> <p>Stefánia vagdalt (1, 3)</p> <p>Párolt rizs 1/2</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12)</p> <p>Rántott leves (1) energia (Joule): 368.080 kJ, energia (kalória): 87.214 kcal, zsir: 0.283 g, szénhidrát: 0.014 g, cukor: 0.000 g, só: 0.123 g, kalcium: 0.750 mg, fehérje (össz): 2.368 g</p> <p>Stefánia vagdalt (1, 3) energia (Joule): 1581.873 kJ, energia (kalória): 380.212 kcal, zsir: 19.707 g, szénhidrát: 13.425 g, cukor: 0.000 g, só: 0.541 g, kalcium: 24.180 mg, fehérje (össz): 15.512 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 773.532 kJ, energia (kalória): 184.785 kcal, zsir: 0.248 g, szénhidrát: 5.425 g, cukor: 0.000 g, só: 0.086 g, kalcium: 0.750 g, fehérje (össz): 2.750 g</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12) energia (Joule): 147.254 kJ, energia (kalória): 35.173 kcal, zsir: 0.296 g, szénhidrát: 0.216 g, cukor: 0.235 g, só: 0.001 g, kalcium: 1.807 g</p>	<p>Polkóleves Tm. (1)</p> <p>Darás metélő (1, 3)</p> <p>energia (Joule): 731.827 kJ, energia (kalória): 175.761 kcal, zsir: 10.822 g, szénhidrát: 12.904 g, cukor: 0.123 g, só: 0.272 g, kalcium: 28.860 mg, fehérje (össz): 4.575 g</p> <p>Darás metélő (1, 3) energia (Joule): 253.210 kJ, energia (kalória): 60.824 kcal, zsir: 13.770 g, szénhidrát: 10.800 g, cukor: 0.000 g, só: 0.548 g, kalcium: 0.072 mg, fehérje (össz): 2.118 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás vizes zsemle (1)</p> <p>tv paprika</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 395.700 kJ, energia (kalória): 94.511 kcal, zsir: 6.310 g, szénhidrát: 12.904 g, cukor: 0.123 g, só: 0.272 g, kalcium: 28.860 mg, fehérje (össz): 4.575 g</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.010 kcal, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, só: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>uborka</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 0.515 g, kalcium: 0.500 mg, fehérje (össz): 0.500 g</p>	<p>vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>vegyes virágmező mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.688 kcal, szénhidrát: 25.010 g, cukor: 20.250 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.079 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle (1)</p> <p>iliahagyma</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 410.700 kJ, energia (kalória): 98.244 kcal, zsir: 8.240 g, szénhidrát: 12.904 g, cukor: 0.123 g, só: 0.272 g, kalcium: 28.860 mg, fehérje (össz): 4.190 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.000 g, tejsavú anyagok: 0.120 mg</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>iliahagyma energia (Joule): 48.830 kJ, energia (kalória): 11.663 kcal, zsir: 0.010 g, szénhidrát: 2.460 g, cukor: 2.460 g, fehérje (össz): 0.000 g</p>	<p>alma-körte puré vizes zsemle (1)</p> <p>alma-körte puré energia (Joule): 222.000 kJ, energia (kalória): 53.284 kcal, zsir: 0.100 g, szénhidrát: 12.190 g, cukor: 11.000 g, fehérje (össz): 0.300 g</p> <p>vizes zsemle (1) energia (Joule): 450.180 kJ, energia (kalória): 106.968 kcal, zsir: 0.832 g, szénhidrát: 21.266 g, só: 0.780 g, fehérje (össz): 3.640 g</p>

Életlani értékek összesítve	1	2	3	4
<p>energia (Joule): 5600.8977 kJ energia (kalória): 1337.7522 kcal zsír: 46.3200 g zsírsav: 34.9360 g szénhidrát: 185.6760 g cukor: 42.5910 g só: 4.3328 g kalcium: 8.7590 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 30.2230 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7713.0754 kJ energia (kalória): 1842.2371 kcal zsír: 111.9160 g zsírsav: 89.3500 g szénhidrát: 155.6470 g cukor: 24.7850 g só: 2.6870 g kalcium: 113.5490 mg fehérje (össz): 46.9570 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5562.5844 kJ energia (kalória): 1328.6013 kcal zsír: 65.0550 g zsírsav: 20.8170 g szénhidrát: 144.9930 g cukor: 37.1500 g só: 4.0540 g kalcium: 346.3210 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 34.2050 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5034.8294 kJ energia (kalória): 1202.5477 kcal zsír: 44.5840 g zsírsav: 27.4580 g szénhidrát: 134.4120 g cukor: 28.7220 g só: 5.0035 g kalcium: 26.0690 mg fehérje (össz): 36.2400 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5457.2137 kJ energia (kalória): 1303.4344 kcal zsír: 39.0960 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 200.7700 g cukor: 38.0750 g só: 3.6480 g kalcium: 269.0520 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 22.8840 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>

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

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



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus Ó**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 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 vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><i>szűke felvágott</i> energia (Joule): 964.700 kJ, energia (kalória): 232.485 kcal, zsir: 12.300 g, szénhidrát: 10.465 g, szelénidő: 0,060 g, só: 1.158 g, kalcium: 0,582 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>citromos tea diab.</i> energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>	<p>Főtt tojás (3l)</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><i>3db főtt tojás</i> energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsir: 5.870 g, szénhidrát: 0.180 g, só: 0.790 g, kalcium: 4.000 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>Citromos tea Diab.</i> energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>	<p>zala felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><i>zala felvágott</i> energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsir: 5.870 g, szénhidrát: 0.180 g, só: 0.790 g, kalcium: 4.000 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>Citromos tea Diab.</i> energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>	<p>párizsi sertés</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><i>párizsi sertés</i> energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65.622 kcal, zsir: 6.480 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0.800 g, kalcium: 0,670 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>Citromos tea Diab.</i> energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p>Citromos tea Diab.</p> <p><i>olasz felvágott</i> energia (Joule): 418.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsir: 8.240 g, szénhidrát: 0,065 g, só: 0,760 g, kalcium: 0,410 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>Citromos tea Diab.</i> energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsós raguleves {1, 3l}</p> <p>Sárgarépa-félék {1}</p> <p>Párolt hús diab. P</p> <p><i>Zöldborsós raguleves {1, 3l}</i> energia (Joule): 712.195 kJ, energia (kalória): 170.122 kcal, zsir: 9.470 g, szénhidrát: 5.786 g, szelénidő: 0,027 g, cukor: 0.889 g, só: 0.433 g, kalcium: 7.295 mg, fehérje (össz): 10.426 g</p> <p><i>Sárgarépa-félék {1}</i> energia (Joule): 474.482 kJ, energia (kalória): 113.323 kcal, zsir: 9.950 g, szénhidrát: 3.485 g, szelénidő: 0.010 g, cukor: 0.514 g, só: 0.268 g, kalcium: 2.244 g</p> <p><i>Párolt hús diab. P</i> energia (Joule): 204.820 kJ, energia (kalória): 48.761 kcal, zsir: 16.538 g, szénhidrát: 0.450 g, só: 0.285 g, kalcium: 25.800 mg, fehérje (össz): 28.250 g</p>	<p>Zellerkrémleves diab. ó {1l, 9l, 12l}</p> <p>rántott szelet diab. ó {1, 3l}</p> <p>Petrezselymes burgonya diab. ó</p> <p><i>Zellerkrémleves diab. ó {1l, 9l, 12l}</i> energia (Joule): 410.784 kJ, energia (kalória): 98.117 kcal, zsir: 4.882 g, szénhidrát: 5.436 g, szelénidő: 0.028 g, cukor: 0.514 g, só: 0.268 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 1.240 g</p> <p><i>rántott szelet diab. ó {1, 3l}</i> energia (Joule): 441.580 kJ, energia (kalória): 105.472 kcal, zsir: 5.877 g, szénhidrát: 2.862 g, szelénidő: 0.028 g, cukor: 0.514 g, só: 0.268 g, kalcium: 5.810 mg, fehérje (össz): 7.715 g</p> <p><i>Petrezselymes burgonya diab. ó</i> energia (Joule): 357.280 kJ, energia (kalória): 85.361 kcal, zsir: 0.187 g, szénhidrát: 0.072 g, szelénidő: 13.178 g, só: 0.118 g, kalcium: 15.210 mg, fehérje (össz): 3.358 g</p>	<p>Vajgaluska leves diab. P {1l, 3l, 9l, 12l}</p> <p>Székelykáposzta diab. ó {1}</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p><i>Vajgaluska leves diab. P {1l, 3l, 9l, 12l}</i> energia (Joule): 170.213 kJ, energia (kalória): 40.687 kcal, zsir: 2.760 g, szénhidrát: 0.250 g, cukor: 0.144 g, só: 0.133 g, kalcium: 0.077 mg, fehérje (össz): 0.164 g</p> <p><i>Székelykáposzta diab. ó {1}</i> energia (Joule): 1045.500 kJ, energia (kalória): 248.714 kcal, zsir: 9.845 g, szénhidrát: 4.097 g, szelénidő: 10.250 g, cukor: 5.348 g, só: 0.329 g, kalcium: 53.180 mg, fehérje (össz): 10.380 g</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>	<p>Rántott leves diab. ó {1}</p> <p>Stefánia vagdalt {1, 3}</p> <p>Párolt rizs diab. ó.</p> <p><i>Rántott leves diab. ó {1}</i> energia (Joule): 144.131 kJ, energia (kalória): 34.425 kcal, zsir: 1.874 g, szénhidrát: 0.940 g, szelénidő: 0.028 g, cukor: 0.129 g, só: 0.140 g, kalcium: 0.340 mg, fehérje (össz): 0.477 g</p> <p><i>Stefánia vagdalt {1, 3}</i> energia (Joule): 1091.872 kJ, energia (kalória): 260.212 kcal, zsir: 16.767 g, szénhidrát: 15.828 g, szelénidő: 11.880 g, cukor: 0.102 g, só: 0.847 g, kalcium: 24.180 mg, fehérje (össz): 15.812 g</p> <p><i>Párolt rizs diab. ó.</i> energia (Joule): 755.980 kJ, energia (kalória): 180.530 kcal, zsir: 0.740 g, szénhidrát: 0.187 g, szelénidő: 0.450 g, só: 0.285 g, kalcium: 25.800 mg, fehérje (össz): 28.250 g</p>	<p>Palócleves diab. ó {1}</p> <p>Finomfélék diab. P {1l, 12l}</p> <p>Párolt rizs diab. P</p> <p><i>Palócleves diab. ó {1}</i> energia (Joule): 710.548 kJ, energia (kalória): 169.712 kcal, zsir: 5.328 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.171 g, kalcium: 35.500 mg, fehérje (össz): 7.107 g</p> <p><i>Finomfélék diab. P {1l, 12l}</i> energia (Joule): 382.250 kJ, energia (kalória): 91.569 kcal, zsir: 5.160 g, szénhidrát: 4.438 g, szelénidő: 18.300 g, cukor: 2.848 g, só: 0.259 g, kalcium: 4.320 mg, fehérje (össz): 4.194 g</p> <p><i>Párolt rizs diab. P</i> energia (Joule): 204.820 kJ, energia (kalória): 48.761 kcal, zsir: 16.538 g, szénhidrát: 0.450 g, só: 0.285 g, kalcium: 25.800 mg, fehérje (össz): 28.250 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás</p> <p>vizes zsemle {1}</p> <p>tv paprika</p> <p><i>kenőmájás</i> energia (Joule): 886.700 kJ, energia (kalória): 212.485 kcal, zsir: 8.510 g, szénhidrát: 7.485 g, szelénidő: 0.060 g, só: 0.829 g, kalcium: 67.200 mg, fehérje (össz): 1.770 g</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>tv paprika</i> energia (Joule): 25.200 kJ, energia (kalória): 6.010 kcal, szelénidő: 0.000 g, kalcium: 0.300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>uborka</i> energia (Joule): 44.700 kJ, energia (kalória): 10.662 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 0.810 g, kalcium: 4.000 mg, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>uborka</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>uborka</i> energia (Joule): 44.700 kJ, energia (kalória): 10.662 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 0.810 g, kalcium: 4.000 mg, fehérje (össz): 0.300 g</p>	<p>olasz felvágott</p> <p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p>iliahagyma</p> <p><i>olasz felvágott</i> energia (Joule): 418.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsir: 8.240 g, szénhidrát: 0,065 g, só: 0,760 g, kalcium: 0,410 g</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p> <p><i>iliahagyma</i> energia (Joule): 48.620 kJ, energia (kalória): 11.662 kcal, zsir: 0.000 g, szénhidrát: 2.490 g, cukor: 2.490 g, fehérje (össz): 0.900 g</p>	<p>mini margarin-10g-os vizes zsemle {1}</p> <p><i>mini margarin-10g-os</i> energia (Joule): 30.867 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsir: 0.790 g, szénhidrát: 0,022 g, só: 0,010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, tejsavú cukor: 0,120 mg</p> <p><i>vizes zsemle {1}</i> energia (Joule): 128.580 kJ, energia (kalória): 30.867 kcal, zsir: 0.418 g, szénhidrát: 10.834 g, só: 0.300 g, kalcium: 1.820 g</p>

Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 4745.0897 kJ</p> <p>energia (kalória): 1133.3458 kcal</p> <p>zsír: 52.3090 g</p> <p>zsírsav: 32.9910 g</p> <p>szénhidrát: 49.1540 g</p> <p>cukor: 14.3130 g</p> <p>só: 3.5288 g</p> <p>kalcium: 34.0430 mg</p> <p>koleszterin: 67.2000 mg</p> <p>fehérje (össz): 52.9590 g</p> <p>tejsavú cukor: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 2167.6554 kJ</p> <p>energia (kalória): 517.7357 kcal</p> <p>zsír: 21.7110 g</p> <p>zsírsav: 13.9160 g</p> <p>szénhidrát: 54.9900 g</p> <p>cukor: 1.1600 g</p> <p>só: 1.4840 g</p> <p>kalcium: 61.6850 mg</p> <p>fehérje (össz): 22.9060 g</p> <p>tejsavú cukor: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 2287.3724 kJ</p> <p>energia (kalória): 546.3294 kcal</p> <p>zsír: 21.1210 g</p> <p>zsírsav: 11.0500 g</p> <p>szénhidrát: 45.7380 g</p> <p>cukor: 6.3670 g</p> <p>só: 2.3930 g</p> <p>kalcium: 90.1420 mg</p> <p>fehérje (össz): 21.8890 g</p> <p>tejsavú cukor: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 3766.0824 kJ</p> <p>energia (kalória): 899.5133 kcal</p> <p>zsír: 45.0390 g</p> <p>zsírsav: 28.8700 g</p> <p>szénhidrát: 66.8000 g</p> <p>cukor: 3.6420 g</p> <p>só: 3.4225 g</p> <p>kalcium: 25.5350 mg</p> <p>fehérje (össz): 30.8150 g</p> <p>tejsavú cukor: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4351.3994 kJ</p> <p>energia (kalória): 1039.3152 kcal</p> <p>zsír: 38.7960 g</p> <p>zsírsav: 20.7810 g</p> <p>szénhidrát: 52.0390 g</p> <p>cukor: 3.0460 g</p> <p>só: 2.5530 g</p> <p>kalcium: 56.2850 mg</p> <p>fehérje (össz): 45.6530 g</p> <p>tejsavú cukor: 0.2400 mg</p>
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Intézményvezető:

Dietetikus:

Shakács:

Élelmezésvezető:



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Gluténmentes Ó**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

Étlap




Korosztály: Óvodás (4-6 év)








Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	<p>burgota 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>energia (Joule): 664.700 kJ, energia (kalória): 159.466 kcal, zsír: 12.300 g, szénhidrát: 19.838 g, szelén: 0,300 g, só: 1.358 g, fehérje (össz): 5,282 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,728 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,968 mg, fehérje (össz): 0,078 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) 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>Főtt tojás (3f) energia (Joule): 414.300 kJ, energia (kalória): 99.054 kcal, zsír: 7,200 g, szénhidrát: 0,550 g, szelén: 0,300 g, cukor: 0,560 g, só: 0,028 g, kalcium: 20.601 mg, fehérje (össz): 6,100 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,728 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,968 mg, fehérje (össz): 0,078 g</p>	<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 - rizsteszté <p>zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.734 kcal, zsír: 6,800 g, szénhidrát: 0,900 g, szelén: 0,140 g, só: 0,730 g, fehérje (össz): 4,680 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Rizsteszté energia (Joule): 606,000 kJ, energia (kalória): 145.860 kcal, zsír: 2,400 g, szénhidrát: 24,400 g, cukor: 10,000 g, só: 0,200 g, kalcium: 240,000 mg, telített zsírsav: 0,400 g, fehérje (össz): 0,200 g, telítetlen zsírsav: 240,000 mg</p>	<p>párizsi sertiés 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>párizsi sertiés energia (Joule): 370.000 kJ, energia (kalória): 88.500 kcal, zsír: 6,400 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,728 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,968 mg, fehérje (össz): 0,078 g</p>	<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 - tv paprika - rizsteszté <p>olasz felvágott energia (Joule): 418.200 kJ, energia (kalória): 100.344 kcal, zsír: 6,240 g, szénhidrát: 0,018 g, szelén: 0,300 g, só: 0,200 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,022 g, fehérje (össz): 0,033 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 438,296 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76,818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 410,728 kJ, energia (kalória): 98,100 kcal, zsír: 0,016 g, szénhidrát: 24,113 g, cukor: 24,253 g, kalcium: 0,968 mg, fehérje (össz): 0,078 g</p>
Ebéd	<p>Zöldbabos raguleves gm. (9l) Darás metélt Gluténm.</p> <p>Zöldbabos raguleves gm. (9l) energia (Joule): 721.962 kJ, energia (kalória): 172.988 kcal, zsír: 11.580 g, szénhidrát: 6.199 g, szelén: 0.518 g, cukor: 1.420 g, só: 0.433 g, kalcium: 6.900 mg, telített zsírsav: 0.012 g, fehérje (össz): 7.162 g</p> <p>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 172.124 kJ, energia (kalória): 41.017 kcal, zsír: 12.588 g, szénhidrát: 10.800 g, szelén: 0.880 g, cukor: 12.571 g, só: 0.113 g, kalcium: 0.072 mg, telített zsírsav: 0.144 g, fehérje (össz): 3.850 g</p>	<p>Zellerkrémleves Gluténm. Tejm. (9l, 12l) Rántott szelet Gluténm. Petrezselymes burgonya ecetes kápla</p> <p>Zellerkrémleves Gluténm. Tejm. (9l, 12l) energia (Joule): 490.849 kJ, energia (kalória): 117.489 kcal, zsír: 6.263 g, szénhidrát: 4.441 g, szelén: 16.086 g, cukor: 1.235 g, só: 0.213 g, kalcium: 30.500 mg, telített zsírsav: 0.016 g, fehérje (össz): 1.475 g</p> <p>Rántott szelet Gluténm. energia (Joule): 287.160 kJ, energia (kalória): 68.625 kcal, zsír: 54.245 g, szénhidrát: 40.402 g, szelén: 0.758 g, cukor: 1.590 g, só: 0.677 g, kalcium: 30.540 mg, telített zsírsav: 0.012 g, fehérje (össz): 16.840 g</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 845.240 kJ, energia (kalória): 202.767 kcal, zsír: 0.487 g, szénhidrát: 48.178 g, só: 0.119 g, kalcium: 33.210 mg, fehérje (össz): 0.079 g</p> <p>ecetes kápla</p>	<p>Vajgaluska leves gluténm. (3l, 9l, 12l) Székelykáposzta TM-GM Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>Vajgaluska leves gluténm. (3l, 9l, 12l) energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 122.000 kcal, zsír: 16.152 g, szénhidrát: 9.001 g, szelén: 10.433 g, cukor: 2.031 g, só: 0.300 g, kalcium: 9.001 mg, telített zsírsav: 0.004 g, fehérje (össz): 1.815 g</p> <p>Székelykáposzta TM-GM energia (Joule): 138.539 kJ, energia (kalória): 33.140 kcal, zsír: 14.213 g, szénhidrát: 27.020 g, cukor: 8.818 g, só: 0.195 g, kalcium: 83.670 mg, telített zsírsav: 0.010 g, fehérje (össz): 11.227 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p>	<p>Rántott leves GM Stefánia vagdalt Gluténm. (3l) Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség (12l)</p> <p>Rántott leves GM energia (Joule): 1008.588 kJ, energia (kalória): 240.860 kcal, zsír: 24.023 g, szénhidrát: 21.715 g, szelén: 17.684 g, cukor: 1.236 g, só: 0.134 g, kalcium: 0.006 g, fehérje (össz): 0.308 g</p> <p>Stefánia vagdalt Gluténm. (3l) energia (Joule): 1541.470 kJ, energia (kalória): 362.058 kcal, zsír: 18.570 g, szénhidrát: 12.796 g, szelén: 19.838 g, cukor: 9.888 g, só: 0.632 g, kalcium: 23.280 mg, fehérje (össz): 14.958 g</p> <p>Párolt rizs 1/2 energia (Joule): 719.532 kJ, energia (kalória): 171.750 kcal, zsír: 6.243 g, szénhidrát: 5.425 g, szelén: 28.364 g, só: 0.096 g, kalcium: 0.872 mg</p> <p>Párolt mexikói zöldség (12l) energia (Joule): 147.264 kJ, energia (kalória): 35.173 kcal, zsír: 0.298 g, szénhidrát: 2.716 g, szelén: 6.236 g, cukor: 1.104 g, só: 0.041 g, fehérje (össz): 1.607 g</p>	<p>Palóclevés Tm.-gluténm. Darás metélt Gluténm.</p> <p>Palóclevés Tm.-gluténm. energia (Joule): 734.808 kJ, energia (kalória): 175.514 kcal, zsír: 13.869 g, szénhidrát: 1.503 g, szelén: 13.191 g, cukor: 0.377 g, só: 0.273 g, kalcium: 28.860 mg, telített zsírsav: 0.002 g, fehérje (össz): 0.872 mg</p> <p>Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 172.124 kJ, energia (kalória): 41.017 kcal, zsír: 12.588 g, szénhidrát: 10.800 g, szelén: 0.880 g, cukor: 12.571 g, só: 0.113 g, kalcium: 0.072 mg, telített zsírsav: 0.144 g, fehérje (össz): 3.850 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika <p>kenőmájás energia (Joule): 390.170 kJ, energia (kalória): 93.011 kcal, zsír: 8.310 g, szénhidrát: 7.486 g, szelén: 4.836 g, só: 0.205 g, kalcium: 87.200 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>tv paprika energia (Joule): 438,296 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76,818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p>	<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>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0,036 g, szénhidrát: 0,810 g, kalcium: 4,900 mg, fehérje (össz): 0,350 g</p>	<p>vegyes virágmező mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>vegyes virágmező mini energia (Joule): 343.000 kJ, energia (kalória): 81.480 kcal, szénhidrát: 20.810 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0,075 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p>	<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 - Illahagyma <p>olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ, energia (kalória): 100.344 kcal, zsír: 6.240 g, szénhidrát: 0,018 g, szelén: 0,300 g, só: 0,200 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,022 g, fehérje (össz): 0,033 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.257 kJ, energia (kalória): 7.307 kcal, zsír: 0.700 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,033 g, telített zsírsav: 0,120 mg</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p> <p>Illahagyma energia (Joule): 40.800 kJ, energia (kalória): 9.720 kcal, zsír: 0,040 g, szénhidrát: 2,400 g, cukor: 2,400 g, kalcium: 0,300 g, fehérje (össz): 0,300 g</p>	<p>alma-körte püré Gluténmentes kenyér R</p> <ul style="list-style-type: none"> - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>alma-körte püré energia (Joule): 223.000 kJ, energia (kalória): 53.000 kcal, zsír: 0,110 g, szénhidrát: 50.000 g, cukor: 11.800 g, fehérje (össz): 0,300 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*</p> <p>mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 438.296 kJ, energia (kalória): 104.270 kcal, zsír: 0,206 g, szénhidrát: 76.818 g, cukor: 4,928 g, só: 0,030 g, kalcium: 0,872 mg, telített zsírsav: 0,037 g, fehérje (össz): 1,703 g</p>



Élelmi érték	1	2	3	4	
összesítő	<p>energia (Joule): 4739.0807 kJ energia (kalória): 1131.9112 kcal zsír: 45.9960 g szénhidrát: 256.2420 g cukor: 48.1110 g só: 2.6898 g kalcium: 9.0050 mg telített zsírsav: 0.2300 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 25.4970 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 6042.9004 kJ energia (kalória): 1443.3241 kcal zsír: 70.0510 g szénhidrát: 54.5910 g szénhidrát: 289.9540 g cukor: 37.3440 g só: 1.3170 g kalcium: 111.5030 mg telített zsírsav: 0.1020 g fehérje (össz): 37.9820 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4336.7984 kJ energia (kalória): 1035.8268 kcal zsír: 35.1430 g szénhidrát: 14.6710 g szénhidrát: 313.0100 g cukor: 53.6860 g só: 1.5150 g kalcium: 344.9470 mg telített zsírsav: 0.5250 g fehérje (össz): 23.2120 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5661.7354 kJ energia (kalória): 1352.2827 kcal zsír: 65.8750 g szénhidrát: 251.9460 g cukor: 39.6390 g só: 3.4305 g kalcium: 25.7330 mg telített zsírsav: 0.0820 g fehérje (össz): 31.4050 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4538.8317 kJ energia (kalória): 1084.0834 kcal zsír: 36.6230 g szénhidrát: 273.1810 g cukor: 44.3060 g só: 2.0160 g kalcium: 270.3960 mg telített zsírsav: 0.6200 g fehérje (össz): 20.4340 g tejkalcium: 240.1200 mg</p>

1 (1) Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek 2 (2) Rákfélék és azokból készült termékek 3 (3) Tojás és abból készült termékek 4 (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  Szezám és abból készült termékek

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


Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej gluténmentes Ó**


14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)


Étlap


Korosztály: Óvodás (4-6 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 R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 864,700 kJ, energia (kalória): 152,486 kcal, zsír: 12,300 g, zsírsav: 10,880 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,150 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 419,728 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,019 g, zsírsav: 0,171 g, cukor: 54,320 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>Főtt tojás (3f) mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 414,300 kJ, energia (kalória): 98,654 kcal, zsír: 7,200 g, zsírsav: 5,507 g, szénhidrát: 0,360 g, cukor: 0,360 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,420 mg</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 419,728 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,019 g, zsírsav: 0,171 g, cukor: 54,320 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej</p> <p>energia (Joule): 381,200 kJ, energia (kalória): 91,374 kcal, zsír: 6,500 g, zsírsav: 5,670 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,290 g, telített zsírsav: 4,980 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 419,728 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,019 g, zsírsav: 0,171 g, cukor: 54,320 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál</p> <p>energia (Joule): 278,000 kJ, energia (kalória): 66,302 kcal, zsír: 5,400 g, zsírsav: 4,600 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 3,970 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 419,728 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,019 g, zsírsav: 0,171 g, cukor: 54,320 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika - rizstej</p> <p>energia (Joule): 419,700 kJ, energia (kalória): 100,364 kcal, zsír: 6,240 g, zsírsav: 5,430 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,280 g, telített zsírsav: 4,110 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Citromos tea normál energia (Joule): 419,728 kJ, energia (kalória): 100,000 kcal, zsír: 0,019 g, zsírsav: 0,171 g, cukor: 54,320 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>
Ébéd	<p>Zöldborsó raguleves gm. {9f} Darás metélt Gluténm.</p> <p>energia (Joule): 721,800 kJ, energia (kalória): 172,366 kcal, zsír: 11,580 g, zsírsav: 8,190 g, szénhidrát: 8,519 g, cukor: 1,429 g, só: 0,423 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>energia (Joule): 1727,124 kJ, energia (kalória): 413,517 kcal, zsír: 12,588 g, zsírsav: 10,850 g, szénhidrát: 88,890 g, cukor: 12,571 g, só: 0,213 g, telített zsírsav: 0,144 g, telített zsírsav: 0,144 g</p>	<p>Zellerkockleves Gluténm.Tejm. {9f, 12f} Rántott szelet Gluténm. Petrezselymes burgonya ecetes cékla</p> <p>energia (Joule): 449,840 kJ, energia (kalória): 107,459 kcal, zsír: 6,250 g, zsírsav: 5,441 g, szénhidrát: 16,096 g, cukor: 1,253 g, só: 0,213 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Zellerkockleves Gluténm.Tejm. {9f, 12f} energia (Joule): 449,840 kJ, energia (kalória): 107,459 kcal, zsír: 6,250 g, zsírsav: 5,441 g, szénhidrát: 16,096 g, cukor: 1,253 g, só: 0,213 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>Vajgaluska leves gluténm. {3f, 9f, 12f} Székelykáposzta TM-GM Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p> <p>Vajgaluska leves gluténm. {9f, 12f} energia (Joule): 436,558 kJ, energia (kalória): 104,270 kcal, zsír: 0,209 g, zsírsav: 78,819 g, cukor: 4,928 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,572 mg</p>	<p>Rántott leves GM Stefánia vagdalt Gluténm. {3f} Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség {12f}</p> <p>energia (Joule): 1008,580 kJ, energia (kalória): 240,800 kcal, zsír: 24,020 g, zsírsav: 20,710 g, szénhidrát: 17,824 g, cukor: 1,296 g, só: 0,174 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Rántott leves GM energia (Joule): 1008,580 kJ, energia (kalória): 240,800 kcal, zsír: 24,020 g, zsírsav: 20,710 g, szénhidrát: 17,824 g, cukor: 1,296 g, só: 0,174 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>Palócleves Tm.-gluténm. Darás metélt Gluténm.</p> <p>energia (Joule): 734,800 kJ, energia (kalória): 175,914 kcal, zsír: 10,880 g, zsírsav: 7,505 g, szénhidrát: 13,161 g, cukor: 0,377 g, só: 0,275 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>Palócleves Tm.-gluténm. energia (Joule): 734,800 kJ, energia (kalória): 175,914 kcal, zsír: 10,880 g, zsírsav: 7,505 g, szénhidrát: 13,161 g, cukor: 0,377 g, só: 0,275 g, telített zsírsav: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika</p> <p>energia (Joule): 380,100 kJ, energia (kalória): 91,374 kcal, zsír: 6,500 g, zsírsav: 5,670 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,290 g, telített zsírsav: 4,980 g</p> <p>kenőmájás energia (Joule): 380,100 kJ, energia (kalória): 91,374 kcal, zsír: 6,500 g, zsírsav: 5,670 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,290 g, telített zsírsav: 4,980 g</p>	<p>mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka</p> <p>energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>mini margarin-10g-os energia (Joule): 30,857 kJ, energia (kalória): 7,370 kcal, zsír: 0,780 g, zsírsav: 0,690 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 242,000 kJ, energia (kalória): 58,000 kcal, zsír: 0,078 g, zsírsav: 0,680 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>vegyes virágmez mini energia (Joule): 242,000 kJ, energia (kalória): 58,000 kcal, zsír: 0,078 g, zsírsav: 0,680 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>	<p>olasz felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék lilahagyma</p> <p>energia (Joule): 419,700 kJ, energia (kalória): 100,364 kcal, zsír: 6,240 g, zsírsav: 5,430 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,280 g, telített zsírsav: 4,110 g</p> <p>olasz felvágott energia (Joule): 419,700 kJ, energia (kalória): 100,364 kcal, zsír: 6,240 g, zsírsav: 5,430 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 1,280 g, telített zsírsav: 4,110 g</p>	<p>alma-körte püré Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék</p> <p>energia (Joule): 222,000 kJ, energia (kalória): 53,000 kcal, zsír: 0,100 g, zsírsav: 0,880 g, szénhidrát: 11,500 g, cukor: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p> <p>alma-körte püré energia (Joule): 222,000 kJ, energia (kalória): 53,000 kcal, zsír: 0,100 g, zsírsav: 0,880 g, szénhidrát: 11,500 g, cukor: 0,000 g, telített zsírsav: 0,000 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4739.0807 kJ energia (kalória): 1131.9112 kcal zsír: 45.9960 g zsírsav: 37.3570 g szénhidrát: 256.2420 g cukor: 48.1110 g só: 2.6898 g kalcium: 9.0050 mg telített zsírsav: 0.2300 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 25.4970 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 6042.9004 kJ energia (kalória): 1443.3241 kcal zsír: 70.0510 g zsírsav: 54.5910 g szénhidrát: 289.9540 g cukor: 37.3440 g só: 1.3170 g kalcium: 111.5030 mg telített zsírsav: 0.1020 g fehérje (össz): 37.9820 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4336.7984 kJ energia (kalória): 1035.8268 kcal zsír: 35.1430 g zsírsav: 14.6710 g szénhidrát: 313.0100 g cukor: 53.6860 g só: 1.5150 g kalcium: 344.9470 mg telített zsírsav: 0.5250 g fehérje (össz): 23.2120 g tejkalcium: 240.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 5661.7354 kJ energia (kalória): 1352.2827 kcal zsír: 65.8750 g zsírsav: 48.3260 g szénhidrát: 251.9480 g cukor: 39.6390 g só: 3.4305 g kalcium: 25.7330 mg telített zsírsav: 0.0820 g fehérje (össz): 31.4050 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 4538.8317 kJ energia (kalória): 1084.0834 kcal zsír: 36.6230 g zsírsav: 26.5280 g szénhidrát: 273.1810 g cukor: 44.3060 g só: 2.0160 g kalcium: 270.3960 mg telített zsírsav: 0.6200 g fehérje (össz): 20.4340 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


9  Zeller és abból készült termékek


13  Csillagfürt és a belőle készült termékek


6  Szójabab és abból készült termékek


10  Mustár és abból készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

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

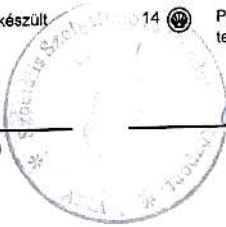
11  Szezám és abból készült termékek

8  Diófélék és azokból készült termékek

12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ilkó Z. Balogh

Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmezésvezető