

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)



Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves {1, 12}</li> <li>Fejtettbabfőzelék TM {1}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olaszos zöldségleves {9, 12}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Tarhonya {1, 3}</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves {1, 3, 9, 12}</li> <li>Kakaós kalács Tm. {1, 3}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradisomleves {1, 3, 9, 12}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>csemegeborka</li> </ul>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>íz sárgabarack mini</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>

Életleni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6532.2744 kJ energia (kalória): 1560.2058 kcal zsír: 52.2570 g zsír: 26.4510 g szénhidrát: 212.4920 g cukor: 36.4660 g só: 7.3485 g kalcium: 178.0380 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 50.7010 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6401.1867 kJ energia (kalória): 1528.8984 kcal zsír: 51.6560 g zsír: 22.0120 g szénhidrát: 208.4950 g cukor: 58.2300 g só: 3.3980 g kalcium: 86.3380 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 49.9980 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 6805.2217 kJ energia (kalória): 1625.3983 kcal zsír: 49.0290 g zsír: 6.8890 g szénhidrát: 241.3630 g cukor: 81.3070 g só: 5.4250 g kalcium: 124.9320 mg telített zsír: 0.1600 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 41.4110 g tejkalcium: 96.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5589.2454 kJ energia (kalória): 1334.9693 kcal zsír: 37.5430 g zsír: 20.4530 g szénhidrát: 195.2060 g cukor: 40.7670 g só: 4.3480 g kalcium: 88.1960 mg fehérje (össz): 47.4580 g tejkalcium: 0.2400 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 (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 | Csillagfürt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |  |    |  |

Intézményvezető
 Dietetikus
 Szakács
 Élelmézésvezető



# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

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

17. hét (2025-04-21 - 2025-04-27)

# Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**



Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
<b>Tízórálat</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>pánzi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmáj</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>
<b>Ebéd</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves {1, 12}</li> <li>Fejtettbabfőzelék TM {1}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olaszos zöldségleves {9, 12}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1, 9}</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-tojásmentes {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradisomleves Tojásmentes {1, 9}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>csemegeuborka</li> </ul>
<b>Uzsonna</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>szárgabarack mini</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	energia (Joule): 6532.2744 kJ energia (kalória): 1560.2058 kcal zsír: 52.2570 g szénhidrát: 212.4920 g cukor: 36.4660 g só: 7.3485 g kalcium: 178.0380 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 50.7010 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6665.8587 kJ energia (kalória): 1592.1134 kcal zsír: 44.3170 g szénhidrát: 244.6230 g cukor: 59.5260 g só: 3.2600 g kalcium: 86.3380 mg telített zsírsav: 0.3200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 44.9780 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 7154.1827 kJ energia (kalória): 1708.7473 kcal zsír: 51.6540 g szénhidrát: 241.0180 g cukor: 81.2710 g só: 5.4240 g kalcium: 116.6520 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 37.8680 g tejkalcium: 96.1200 mg	energia (Joule): 5423.8714 kJ energia (kalória): 1295.4693 kcal zsír: 37.5720 g szénhidrát: 185.2750 g cukor: 33.0550 g só: 4.3290 g kalcium: 101.0790 mg fehérje (össz): 47.4670 g tejkalcium: 0.2400 mg	

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 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 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





# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)



Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
Tízórái		<ul style="list-style-type: none"> <li>pánírtú sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves {1!, 12!}</li> <li>Fejlettbabfőzelék TM {1}</li> <li>virslis</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olaszos zöldségleves {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóc leves</li> <li>Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Kakaós kalács</li> <li>Tm.-tojásmentes {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradisomleves Tojásmentes {1!, 9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>csemegeborka</li> </ul>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle {1}</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>íz gárgabaráck mini</li> <li>vizes zsemle {1}</li> </ul>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6532,2744 kJ energia (kalória): 1560,2058 kcal zsír: 52,2570 g zsírsav: 26,4510 g szénhidrát: 212,4920 g cukor: 36,4660 g só: 7,3485 g kalcium: 178,0380 mg koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 50,7010 g tejkalcium: 0,2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6665,8587 kJ energia (kalória): 1592,1134 kcal zsír: 44,3170 g zsírsav: 27,0760 g szénhidrát: 244,6230 g cukor: 59,5260 g só: 3,2600 g kalcium: 86,3380 mg telített zsírsav: 0,3200 g koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 44,9780 g tejkalcium: 0,1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 7154,1827 kJ energia (kalória): 1708,7473 kcal zsír: 51,6540 g zsírsav: 9,5390 g szénhidrát: 241,0180 g cukor: 81,2710 g só: 5,4240 g kalcium: 116,6520 mg telített zsírsav: 0,1600 g koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 37,8680 g tejkalcium: 96,1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5423,8714 kJ energia (kalória): 1295,4693 kcal zsír: 37,5720 g zsírsav: 20,4530 g szénhidrát: 185,2750 g cukor: 33,0550 g só: 4,3290 g kalcium: 101,0790 mg fehérje (össz): 47,4670 g tejkalcium: 0,2400 mg</p>
-----------------------------	---	---	--	---

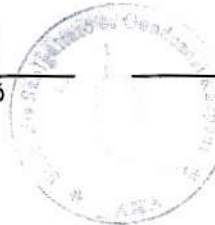
- |    |   |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákfélék és azokból készült termékek      | 3  | Tojás és abból készült termékek                      | 4  | Halak és azokból készült termékek          |
| 5 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

*Intézményvezető*

*Dietetikus*

*Szakács*

*Élelmezésvezető*







# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Diabetikus F

17. hét (2025-04-21 - 2025-04-27)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmáj</li> <li>vizes zsemle (1)</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár (10)</li> <li>vizes zsemle (1)</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves diab. P (9), 12)</li> <li>Fejlesztébbfőzelék diab. ó (1)</li> <li>virslis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldsgleves diab. P (9), 12)</li> <li>Sertés pörkölt diab P</li> <li>Tarhonya diab. P (1), 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóc leves diab. P (1), 3), 9)</li> <li>Párolt hús diab. P</li> <li>Sárgarépa-főzelék (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves diab. P (1), 3), 9)</li> <li>Köményes karaj szelet diab. P</li> <li>Főtt burgonya diab. P</li> </ul>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>vizes zsemle (1)</li> </ul>

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4
energia (Joule): 3388.3494 kJ energia (kalória): 809.2933 kcal zsír: 42.3620 g zsírsav: 19.0680 g szénhidrát: 72.4700 g cukor: 3.6560 g só: 6.5655 g kalcium: 57.9260 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 29.7860 g tejkalcium: 0.2400 mg	1	2	3	4
energia (Joule): 4161.1257 kJ energia (kalória): 993.8673 kcal zsír: 51.2110 g zsírsav: 40.0590 g szénhidrát: 82.5940 g cukor: 2.3040 g só: 2.8080 g kalcium: 12.8380 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 27.2320 g tejkalcium: 0.1200 mg	5	6	7	8
energia (Joule): 5804.0377 kJ energia (kalória): 1386.2703 kcal zsír: 49.7240 g zsírsav: 15.6920 g szénhidrát: 72.1850 g cukor: 17.4250 g só: 5.6230 g kalcium: 52.1860 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 61.8070 g tejkalcium: 0.1200 mg	9	10	11	12
energia (Joule): 2558.7784 kJ energia (kalória): 611.1534 kcal zsír: 20.3290 g zsírsav: 13.0470 g szénhidrát: 79.9180 g cukor: 0.4870 g só: 2.9580 g kalcium: 27.3380 mg fehérje (össz): 23.8340 g tejkalcium: 0.2400 mg	13	14		

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 2 Rákélel és azokból készült termékek
- 3 Tejsav 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 (balérteve a laktózt is)
- 8 Diófélék és azokból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 10 Mustár és abból készült termékek
- 11 Szezám és abból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
- 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető







# Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus-gluténmentes F**

17. hét (2025-04-21 - 2025-04-27)

# Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)

Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virsl</li> <li>mini mustár {10}</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea Diab.</li> </ul>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves diab. P {9!, 12!}</li> <li>fejtettbabfőzelék Gm. - diab. {7!}</li> <li>virsl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves diab-gm {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt diab P</li> <li>Tarhonya Gm-diab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüsgombóclevés diab-Gm. {3!, 9!}</li> <li>Párolt hús diab. P</li> <li>Sárgarépafőzelék gm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves diab-gm {9!}</li> <li>Köményes karaj szelet diab. P</li> <li>Főtt burgonya diab. P</li> </ul>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér diab. R</li> <li>- só</li> <li>- élesztő*</li> <li>- CH csökkentett liszt</li> </ul>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	energia (Joule): 3419.9654 kJ energia (kalória): 816.8433 kcal zsír: 40.2360 g zsírsav: 16.9740 g szénhidrát: 70.2400 g cukor: 4.0560 g só: 5.0705 g kalcium: 87.5900 mg telített zsírsav: 0.3200 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 29.7900 g tejalkalcium: 12.7200 mg	energia (Joule): 3562.0967 kJ energia (kalória): 850.7913 kcal zsír: 38.3470 g zsírsav: 29.2090 g szénhidrát: 74.8980 g cukor: 2.8930 g só: 1.3160 g kalcium: 12.2290 mg telített zsírsav: 0.3520 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 21.6640 g tejalkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5743.4517 kJ energia (kalória): 1371.8003 kcal zsír: 50.5740 g zsírsav: 16.2540 g szénhidrát: 62.3800 g cukor: 18.5290 g só: 4.1840 g kalcium: 56.9700 mg telített zsírsav: 0.2590 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 60.8300 g tejalkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 2302.6984 kJ energia (kalória): 549.9874 kcal zsír: 17.5340 g zsírsav: 10.8770 g szénhidrát: 66.8670 g cukor: 0.8840 g só: 1.5170 g kalcium: 30.3100 mg telített zsírsav: 0.2650 g fehérje (össz): 20.8530 g tejalkalcium: 0.2400 mg	

- |    |  |    |   |    |  |    |  |
|----|--|----|---|----|--|----|--|
| 1  | Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákfélék és azokból készült termékek      | 3  | Tojás és abból készült termékek                      | 4  | Halak és azokból készült termékek          |
| 5  | Földimogyoró és abból készült termékek               | 6  | Szójabab és abból készült termékek        | 7  | Tej és abból készült termékek (belátva 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





Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.
Tízórai		<p><b>parizsi sertes</b>                      mini margarin-10g-os                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      lilahegyalma                      Citromos tea normál</p>	<p><b>kenőmájás</b>                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      tv paprika                      Citromos tea normál</p>	<p><b>virslis</b>                      mini mustár (10l)                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      Citromos tea normál</p>	<p><b>zala felvágott</b>                      mini margarin-10g-os                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      tv paprika                      Citromos tea normál</p>
Ebéd		<p><b>Burgonyaleves GM</b>                      - Fajthattabfőzelék TM-GM                      - virslis                      - Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>Olaszos zöldségleves (9l, 12l)</b>                      - Sertés pörkölt                      - Tarhonya GM                      - vegyes vágott savanyúság</p>	<p><b>Hüsgombóc leves GM (3l, 9l)</b>                      - Kakaós kalács Tm.-gluténm. (3l)</p>	<p><b>Paradicsomleves (9l)</b>                      - Köményes karaj szelet                      - Főtt burgonya                      - csemegeuborka</p>
Uzsonna		<p><b>olasz felvágott</b>                      mini margarin-10g-os                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>vegyes virágméz mini</b>                      mini margarin-10g-os                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b>                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      uborka</p>	<p><b>mini margarin-10g-os</b>                      Gluténmentes kenyér R                      - só                      - gluténmentes kenyérpor                      - gluténmentes kenyérliszt                      - élesztő*                      - mindenmentes lisztkeverék                      íz sárgabarack mini</p>
Élettani értékek összesítve		<p>energia (Joule): 6187.5904 kJ                      energia (kalória): 1477.8803 kcal                      zsír: 50.1270 g                      zsírsav: 26.4110 g                      szénhidrát: 444.2430 g                      cukor: 58.4700 g                      só: 5.3765 g                      kalcium: 171.1260 mg                      telített zsírsav: 0.1660 g                      koleszterin: 43.2000 mg                      fehérje (össz): 42.1430 g                      tejkalcium: 0.2400 mg</p>	<p>energia (Joule): 6911.6847 kJ                      energia (kalória): 1650.8284 kcal                      zsír: 43.2010 g                      zsírsav: 27.0760 g                      szénhidrát: 406.9370 g                      cukor: 72.6700 g                      só: 1.7800 g                      kalcium: 88.1300 mg                      telített zsírsav: 0.4200 g                      koleszterin: 67.2000 mg                      fehérje (össz): 42.2380 g                      tejkalcium: 0.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 6180.8207 kJ                      energia (kalória): 1476.2653 kcal                      zsír: 52.7310 g                      zsírsav: 12.1320 g                      szénhidrát: 420.2370 g                      cukor: 102.2150 g                      só: 4.0960 g                      kalcium: 130.2840 mg                      telített zsírsav: 0.3180 g                      koleszterin: 43.2000 mg                      fehérje (össz): 30.2570 g                      tejkalcium: 96.1200 mg</p>	<p>energia (Joule): 5620.1774 kJ                      energia (kalória): 1342.3573 kcal                      zsír: 36.2880 g                      zsírsav: 20.4530 g                      szénhidrát: 352.2290 g                      cukor: 46.6550 g                      só: 2.7310 g                      kalcium: 93.2710 mg                      telített zsírsav: 0.1200 g                      fehérje (össz): 43.7890 g                      tejkalcium: 0.2400 mg</p>

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



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

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

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

- 8  Diófélék és azokból készült termékek  
12  Kén-dioxid és SO<sub>2</sub>-ben kifejezett szulfitok

*Judit Székely*

Intézményvezető



*[Signature]*  
Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető













Étkezés	Hétfő 2025.04.21.	Kedd 2025.04.22.	Szerda 2025.04.23.	Csütörtök 2025.04.24.	Péntek 2025.04.25.			
<b>Tízórai</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>párizsi sertés</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>lilahagyma</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kenőmájás</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>virslis</li> <li>mini mustár {10!}</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zala felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>tv paprika</li> <li>Citromos tea normál</li> </ul>			
<b>Ébéd</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves GM</li> <li>Fejtettbabfőzelék TM-GM</li> <li>virslis</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olaszos zöldségleves {9!, 12!}</li> <li>Sertés pörkölt</li> <li>Tarhonya GM</li> <li>vegyes vágott savanyúság</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc leves GM {3!, 9!}</li> <li>Kakaós kalács Tm.-gluténm. {3!}</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {9!}</li> <li>Köményes karaj szelet</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>csemegeuborka</li> </ul>			
<b>Uzsonna</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>olasz felvágott</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegyes virágméz mini</li> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>uborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mini margarin-10g-os</li> <li>Gluténmentes kenyér R</li> <li>- só</li> <li>- gluténmentes kenyérpör</li> <li>- gluténmentes kenyérliszt</li> <li>- élesztő*</li> <li>- mindenmentes lisztkeverék</li> <li>íz sárgabarack mini</li> </ul>			
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6187.5904 kJ energia (kalória): 1477.8803 kcal zsír: 50.1270 g zsírsav: 26.4110 g szénhidrát: 444.2430 g cukor: 58.4700 g só: 5.3765 g kalcium: 171.1260 mg telített zsírsav: 0.1660 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 42.1430 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>		<p>energia (Joule): 6911.6847 kJ energia (kalória): 1650.8284 kcal zsír: 43.2010 g zsírsav: 27.0760 g szénhidrát: 406.9370 g cukor: 72.6700 g só: 1.7800 g kalcium: 88.1300 mg telített zsírsav: 0.4200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 42.2380 g tejkalcium: 0.1200 mg</p>		<p>energia (Joule): 6180.8207 kJ energia (kalória): 1476.2653 kcal zsír: 52.7310 g zsírsav: 12.1320 g szénhidrát: 420.2370 g cukor: 102.2150 g só: 4.0960 g kalcium: 130.2840 mg telített zsírsav: 0.3180 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 30.2570 g tejkalcium: 96.1200 mg</p>		<p>energia (Joule): 5620.1774 kJ energia (kalória): 1342.3573 kcal zsír: 36.2880 g zsírsav: 20.4530 g szénhidrát: 352.2290 g cukor: 46.6550 g só: 2.7310 g kalcium: 93.2710 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 43.7890 g tejkalcium: 0.2400 mg</p>	



1 Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek    2 Rákteljes és azokból készült termékek    3 Tojás és abból készült termékek    4 Halak és azokból készült termékek



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

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

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

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

*Lilaly Liliny*

Intézményvezető



*[Signature]*

Dietetikus

*[Signature]*

Szakács

*[Signature]*

Élelmezésvezető