



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes A**

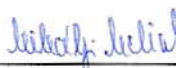
20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál löncs felvágott energia (Joule): 329 100 kJ, energia (kalória): 78 604 kcal, zsír: 6 600 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g Citromos tea normál energia (Joule): 513 437 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0 000 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 311 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál soproni felvágott energia (Joule): 452 400 kJ, energia (kalória): 108 054 kcal, zsír: 10 500 g, szénhidrát: 4 300 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g Citromos tea normál energia (Joule): 513 437 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0 000 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 311 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstesz zala felvágott energia (Joule): 307 286 kJ, energia (kalória): 73 374 kcal, zsír: 5 879 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g rizstesz energia (Joule): 500 000 kJ, energia (kalória): 120 858 kcal, zsír: 2 800 g, szénhidrát: 24 400 g, cukor: 10 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g telítettség: 0 400 g, cukor: 10 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- virslis - mini mustár {10} - vizes zsemle {1} - Kakaó TM virslis energia (Joule): 800 900 kJ, energia (kalória): 193 358 kcal, zsír: 12 500 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g mini mustár {10} energia (Joule): 48 300 kJ, energia (kalória): 11 485 kcal, zsír: 8 800 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g Kakaó TM energia (Joule): 844 258 kJ, energia (kalória): 202 533 kcal, zsír: 3 028 g, szénhidrát: 4 484 g, cukor: 48 330 g, cukor: 30 596 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g telítettség: 0 400 g, cukor: 30 596 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcs tea párizsi sertés energia (Joule): 278 808 kJ, energia (kalória): 66 822 kcal, zsír: 6 490 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g gyümölcs tea energia (Joule): 253 212 kJ, energia (kalória): 60 470 kcal, zsír: 0 000 g, szénhidrát: 14 967 g, cukor: 14 967 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g
Ébéd	- Pulykaraguleves {9} - Mákos guba+vaníliásodó Tm {1} Pulykaraguleves {9} energia (Joule): 703 080 kJ, energia (kalória): 167 255 kcal, zsír: 14 785 g, szénhidrát: 10 204 g, cukor: 3 145 g, cukor: 2 028 g, só: 0 447 g, telítettség: 1 875 mg, telítettség: 28 125 mg, telítettség: 0 450 g, telítettség: 14 554 g, telítettség: 277 000 mg	- Brokkolikrémléves TM. {1} - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka Brokkolikrémléves TM. {1} energia (Joule): 493 848 kJ, energia (kalória): 118 834 kcal, zsír: 8 506 g, szénhidrát: 5 786 g, cukor: 21 251 g, cukor: 7 590 g, só: 0 508 g, telítettség: 138 335 mg, telítettség: 0 424 g Brassói aprópecsenye energia (Joule): 451 281 kJ, energia (kalória): 107 687 kcal, zsír: 66 794 g, szénhidrát: 34 591 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 52 813 mg, telítettség: 31 501 g csemegeuborka energia (Joule): 35 400 kJ, energia (kalória): 8 455 kcal, zsír: 0 000 g, szénhidrát: 1 550 g, telítettség: 0 350 g	- Reszelttésztales {1}, {3} - Zöldborsó főzelék TM. {1} - Sült hús - vizes zsemle {1} Reszelttésztales {1}, {3} energia (Joule): 573 833 kJ, energia (kalória): 137 058 kcal, zsír: 8 810 g, szénhidrát: 7 041 g, cukor: 13 423 g, cukor: 1 471 g, só: 0 387 g, telítettség: 1 788 mg, telítettség: 1 937 g Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 1304 475 kJ, energia (kalória): 311 519 kcal, zsír: 9 374 g, szénhidrát: 9 782 g, cukor: 44 785 g, cukor: 3 750 g, só: 0 254 g, telítettség: 96 513 mg, telítettség: 11 269 g Sült hús energia (Joule): 756 830 kJ, energia (kalória): 180 715 kcal, zsír: 10 177 g, szénhidrát: 2 056 g, cukor: 0 502 g, só: 0 371 g, telítettség: 18 876 mg, telítettség: 26 516 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- Becsinált leves /csirke/ {1}, {3}, {9} - Tojásos galuska {1}, {3} - Fejes saláta Becsinált leves /csirke/ {1}, {3}, {9} energia (Joule): 1708 368 kJ, energia (kalória): 407 545 kcal, zsír: 19 876 g, szénhidrát: 26 387 g, cukor: 13 954 g, cukor: 2 273 g, só: 0 470 g, telítettség: 4 425 mg, telítettség: 23 756 g Tojásos galuska {1}, {3} energia (Joule): 561 220 kJ, energia (kalória): 134 436 kcal, zsír: 42 496 g, szénhidrát: 30 830 g, cukor: 0 000 g, só: 0 305 g, telítettség: 31 800 mg, telítettség: 22 125 g Fejes saláta energia (Joule): 853 803 kJ, energia (kalória): 204 604 kcal, zsír: 0 143 g, szénhidrát: 38 481 g, cukor: 38 413 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 225 mg, telítettség: 0 710 g	- Alföldi csontleves {1}, {3}, {9}, {12} - Budapest szelet {1} - Főtt burgonya - vegyes válogott savanyúság Alföldi csontleves {1}, {3}, {9}, {12} energia (Joule): 472 183 kJ, energia (kalória): 112 775 kcal, zsír: 2 962 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 4 843 g, cukor: 2 286 g, só: 0 496 g, telítettség: 6 775 mg, telítettség: 9 785 g Budapest szelet {1} energia (Joule): 1841 937 kJ, energia (kalória): 439 936 kcal, zsír: 21 045 g, szénhidrát: 10 188 g, cukor: 14 964 g, cukor: 0 140 g, só: 1 177 g, telítettség: 43 126 mg, telítettség: 501 250 mg, telítettség: 44 286 g Főtt burgonya energia (Joule): 1282 983 kJ, energia (kalória): 305 912 kcal, zsír: 0 676 g, szénhidrát: 2 270 g, cukor: 87 500 g, só: 0 737 g, telítettség: 40 500 mg, telítettség: 0 508 g vegyes válogott savanyúság energia (Joule): 18 430 kJ, energia (kalória): 4 395 kcal, zsír: 0 040 g, szénhidrát: 0 180 g, telítettség: 0 150 g
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} íz vegyes mini energia (Joule): 277 250 kJ, energia (kalória): 66 220 kcal, szénhidrát: 56 200 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g uborka energia (Joule): 18 430 kJ, energia (kalória): 4 395 kcal, zsír: 0 040 g, szénhidrát: 0 180 g, telítettség: 0 150 g	- vegyes virágmez mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} vegyes virágmez mini energia (Joule): 342 833 kJ, energia (kalória): 81 855 kcal, szénhidrát: 20 250 g, cukor: 29 254 g, cukor: 10 200 g, telítettség: 0 075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g tv paprika energia (Joule): 30 800 kJ, energia (kalória): 7 350 kcal, szénhidrát: 1 200 g, telítettség: 0 400 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 418 700 kJ, energia (kalória): 100 244 kcal, zsír: 8 240 g, szénhidrát: 5 175 g, cukor: 0 000 g, só: 1 250 g, telítettség: 4 119 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 857 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 6 790 g, szénhidrát: 0 000 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 180 kJ, energia (kalória): 108 898 kcal, zsír: 6 832 g, szénhidrát: 21 288 g, cukor: 0 000 g, só: 0 000 g, telítettség: 0 000 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5956.9924 kJ energia (kalória): 1422.8043 kcal zsír: 39.6490 g szénhidrát: 228.3300 g cukor: 88.5500 g só: 4.5210 g kalcium: 715.9610 mg telített zsírsav: 0.4500 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 34.8830 g tejkalcium: 270.2400 mg	energia (Joule): 7357.9794 kJ energia (kalória): 1757.4234 kcal zsír: 90.2140 g szénhidrát: 181.0060 g cukor: 34.0430 g só: 3.2740 g kalcium: 199.2740 mg fehérje (össz): 49.7270 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5229.3214 kJ energia (kalória): 1249.0033 kcal zsír: 40.0670 g szénhidrát: 167.0690 g cukor: 35.4710 g só: 4.5020 g kalcium: 364.0970 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 49.6260 g tejkalcium: 330.2400 mg	energia (Joule): 8564.5167 kJ energia (kalória): 2045.6004 kcal zsír: 80.4940 g szénhidrát: 237.6270 g cukor: 76.6490 g só: 5.7410 g kalcium: 261.8880 mg telített zsírsav: 0.3750 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 62.8800 g tejkalcium: 225.1200 mg	energia (Joule): 5584.1084 kJ energia (kalória): 1333.7420 kcal zsír: 42.6810 g szénhidrát: 145.1440 g cukor: 17.4240 g só: 5.8095 g kalcium: 93.6360 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 73.1930 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	Szénhidrát 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


Élelmiszervezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej tojásmentes A**

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál löncs felvágott energia (Joule): 528.120 kJ, energia (kalória): 126.054 kcal, zsír: 6.600 g, zsírsav: 0.940 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, só: 0.040 g, fehérje (össz): 4.140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg Citromos tea normál energia (Joule): 513.427 kJ, energia (kalória): 122.628 kcal, zsír: 0.020 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 30.141 g, cukor: 30.317 g, tejsav: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.000 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál soproni felvágott energia (Joule): 452.430 kJ, energia (kalória): 108.054 kcal, zsír: 10.500 g, zsírsav: 4.300 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.150 g, só: 0.040 g, fehérje (össz): 3.900 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg Citromos tea normál energia (Joule): 513.427 kJ, energia (kalória): 122.628 kcal, zsír: 0.020 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 30.141 g, cukor: 30.317 g, tejsav: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.000 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 8.870 g, zsírsav: 5.070 g, szénhidrát: 0.180 g, cukor: 0.180 g, só: 0.050 g, fehérje (össz): 4.860 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg rizstej energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- virslis - mini mustár {10} - vizes zsemle {1} - Kakaó TM virslis energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 143.368 kcal, zsír: 12.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.120 g, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10} energia (Joule): 48.000 kJ, energia (kalória): 11.405 kcal, zsír: 0.400 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg Kakaó TM energia (Joule): 444.258 kJ, energia (kalória): 106.593 kcal, zsír: 3.400 g, zsírsav: 0.494 g, szénhidrát: 49.300 g, cukor: 35.590 g, só: 0.100 g, tejsav: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.000 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyömböcs tea párizsi sertés energia (Joule): 278.000 kJ, energia (kalória): 66.322 kcal, zsír: 5.480 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg gyömböcs tea energia (Joule): 253.212 kJ, energia (kalória): 60.479 kcal, zsír: 0.010 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 14.857 g, cukor: 14.850 g, tejsav: 0.000 mg, fehérje (össz): 0.010 g
Ébred	- Pulykaraguleves {9} - Mákos guba+vaníliásodó Tm {1} Pulykaraguleves {9} energia (Joule): 763.059 kJ, energia (kalória): 182.256 kcal, zsír: 14.765 g, zsírsav: 10.254 g, szénhidrát: 3.145 g, cukor: 2.020 g, só: 0.647 g, tejsav: 0.000 mg Mákos guba+vaníliásodó Tm {1} energia (Joule): 3094.133 kJ, energia (kalória): 739.022 kcal, zsír: 15.020 g, zsírsav: 10.374 g, szénhidrát: 135.909 g, cukor: 58.205 g, só: 1.484 g, tejsav: 0.000 mg	- Brokkolirémszösz Tm. {1} - Brassói aprópecsenye csemegeuborka Brokkolirémszösz Tm. {1} energia (Joule): 843.848 kJ, energia (kalória): 201.634 kcal, zsír: 8.500 g, zsírsav: 6.700 g, szénhidrát: 21.251 g, cukor: 2.590 g, só: 0.580 g, tejsav: 0.000 mg Brassói aprópecsenye energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- Reszeltésztelevés Tojás. {1} - Zöldborsó főzelék Tm. {1} - Sült hús - vizes zsemle {1} Reszeltésztelevés Tojás. {1} energia (Joule): 558.785 kJ, energia (kalória): 132.996 kcal, zsír: 7.712 g, zsírsav: 6.000 g, szénhidrát: 15.400 g, cukor: 1.456 g, só: 0.367 g, tejsav: 0.000 mg Zöldborsó főzelék Tm. {1} energia (Joule): 1304.478 kJ, energia (kalória): 311.970 kcal, zsír: 8.234 g, zsírsav: 6.762 g, szénhidrát: 44.240 g, cukor: 3.700 g, só: 0.254 g, tejsav: 0.000 mg Sült hús energia (Joule): 763.059 kJ, energia (kalória): 182.256 kcal, zsír: 14.765 g, zsírsav: 10.254 g, szénhidrát: 3.145 g, cukor: 2.020 g, só: 0.647 g, tejsav: 0.000 mg	- Becsniált leves /csirke/ tojásmentes {1, 9} - Darás metélt tojásmentes {1} Becsniált leves /csirke/ tojásmentes {1, 9} energia (Joule): 1854.521 kJ, energia (kalória): 443.176 kcal, zsír: 18.878 g, zsírsav: 15.902 g, szénhidrát: 13.919 g, cukor: 2.020 g, só: 0.670 g, tejsav: 0.000 mg Darás metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 2034.018 kJ, energia (kalória): 487.241 kcal, zsír: 15.998 g, zsírsav: 13.560 g, szénhidrát: 100.270 g, cukor: 15.714 g, só: 0.203 g, tejsav: 0.000 mg	- Alföldi csontleves tojásmentes {9} - Budapest szelet {1} - Főtt burgonya - vegyes főtt savanyúság Alföldi csontleves tojásmentes {9} energia (Joule): 254.238 kJ, energia (kalória): 60.762 kcal, zsír: 2.354 g, zsírsav: 0.044 g, szénhidrát: 4.214 g, cukor: 2.705 g, só: 0.444 g, tejsav: 0.000 mg Budapest szelet {1} energia (Joule): 1941.937 kJ, energia (kalória): 463.838 kcal, zsír: 21.045 g, zsírsav: 16.100 g, szénhidrát: 14.964 g, cukor: 0.140 g, só: 1.127 g, tejsav: 0.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1322.663 kJ, energia (kalória): 315.912 kcal, zsír: 0.878 g, zsírsav: 0.270 g, szénhidrát: 67.500 g, só: 0.737 g, tejsav: 0.000 mg
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} íz vegyes mini energia (Joule): 277.250 kJ, energia (kalória): 66.220 kcal, zsír: 16.500 g, zsírsav: 13.254 g, szénhidrát: 3.145 g, cukor: 2.020 g, só: 0.647 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- vegyes virágmez mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} vegyes virágmez mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.665 kcal, zsír: 26.210 g, zsírsav: 20.260 g, szénhidrát: 10.000 mg, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 458.180 kJ, energia (kalória): 109.669 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 415.706 kJ, energia (kalória): 100.264 kcal, zsír: 5.240 g, zsírsav: 5.175 g, szénhidrát: 0.000 g, só: 1.260 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.002 g, szénhidrát: 0.120 mg, cukor: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, tejsav: 0.120 mg
Ételtani értékek összesítő	energia (Joule): 5956.9924 kJ energia (kalória): 1422.8043 kcal zsír: 39.6490 g zsírsav: 26.4580 g szénhidrát: 228.3300 g cukor: 88.5500 g só: 4.5210 g kalcium: 715.9610 mg telített zsírsav: 0.4500 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 34.8830 g tejsav: 270.2400 mg	energia (Joule): 7357.9794 kJ energia (kalória): 1757.4234 kcal zsír: 90.2140 g zsírsav: 65.6220 g szénhidrát: 181.0060 g cukor: 34.0430 g só: 3.2740 g kalcium: 199.2740 mg telített zsírsav: 49.7270 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 5212.2734 kJ energia (kalória): 1244.9313 kcal zsír: 39.7690 g zsírsav: 31.3200 g szénhidrát: 167.0540 g cukor: 35.4560 g só: 4.5020 g kalcium: 363.2470 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 49.2950 g tejsav: 330.2400 mg	energia (Joule): 6763.5737 kJ energia (kalória): 1615.4544 kcal zsír: 52.9540 g zsírsav: 39.6290 g szénhidrát: 213.2870 g cukor: 53.3410 g só: 5.6930 g kalcium: 227.2430 mg telített zsírsav: 0.5550 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 46.2880 g tejsav: 225.1200 mg	energia (Joule): 5316.1844 kJ energia (kalória): 1269.7490 kcal zsír: 42.0230 g zsírsav: 18.6870 g szénhidrát: 144.5150 g cukor: 17.9100 g só: 5.7555 g kalcium: 93.6360 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 70.5150 g tejsav: 0.2400 mg

1 ☉	Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek	2 ☉	Rákkélek 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 ☉	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmiszervezető

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tojásmentes A**

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej	- virsl - mini mustár {10} - vizes zsemle {1} - Kakaó TM	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcs tea
Ebéd	- Pulykaraguleves {9} - Mákos guba+vaníliásodó Tm {1}	- Brokkolikrémléves TM. {1} - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka	- Reszelttészteleves Tojásmentes {1} - Zoldborsó főzelék TM. {1} - Sült hús - vizes zsemle {1}	- Becsínált leves /csirke/ tojásmentes {1, 9} - Darás metélt tojásmentes {1}	- Alföldi csontleves tojásmentes {9} - Budapest szelet {1} - Főtt burgonya - vegyes vágott savanyúság
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka	- vegyes virágmező mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika	- olvasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}
Élelteni értékek összesítve	energia (Joule): 5956.9924 kJ energia (kalória): 1422.8043 kcal zsír: 39.6490 g szénhidrát: 228.3300 g cukor: 88.5500 g só: 4.5210 g kalcium: 715.9610 mg telített zsírsav: 0.4500 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 34.8830 g tejalkalcium: 270.2400 mg	energia (Joule): 7357.9794 kJ energia (kalória): 1757.4234 kcal zsír: 90.2140 g szénhidrát: 65.6220 g szénhidrát: 181.0060 g cukor: 34.0430 g só: 3.2740 g kalcium: 199.2740 mg fehérje (össz): 49.7270 g tejalkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5212.2734 kJ energia (kalória): 1244.9313 kcal zsír: 39.7690 g szénhidrát: 21.3200 g szénhidrát: 167.0540 g cukor: 35.4560 g só: 4.5020 g kalcium: 363.2470 mg telített zsírsav: 0.5500 g fehérje (össz): 49.2950 g tejalkalcium: 330.2400 mg	energia (Joule): 6763.5737 kJ energia (kalória): 1615.4544 kcal zsír: 52.9540 g szénhidrát: 39.6290 g szénhidrát: 213.2870 g cukor: 53.3410 g só: 5.6930 g kalcium: 227.2430 mg telített zsírsav: 0.5550 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 46.2880 g tejalkalcium: 225.1200 mg	energia (Joule): 5316.1844 kJ energia (kalória): 1269.7490 kcal zsír: 42.0230 g szénhidrát: 18.6870 g szénhidrát: 144.5150 g cukor: 17.9100 g só: 5.7555 g kalcium: 93.6360 mg koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 70.5150 g tejalkalcium: 0.2400 mg

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1 | Glutén-tartalom: gabona és azokból készült termékek | 2 | Rakfélék 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

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tojás-paradicsommentes-A

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál löncs felvágott energia (Joule): 328 120 kJ, energia (kalória): 78 504 kcal, zsír: 0,600 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,040 g, fehérje (össz): 4,140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, telített zsírsav: 0,790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál soproni felvágott energia (Joule): 432 430 kJ, energia (kalória): 104 054 kcal, zsír: 0,500 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,040 g, fehérje (össz): 4,140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, telített zsírsav: 0,790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej zala felvágott energia (Joule): 307 200 kJ, energia (kalória): 73 374 kcal, zsír: 5 970 g, szénhidrát: 0,180 g, só: 0,750 g, fehérje (össz): 4 880 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, telített zsírsav: 0,790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- virslis - mini mustár {10} - vizes zsemle {1} - Kakaó TM virslis energia (Joule): 620 000 kJ, energia (kalória): 143 300 kcal, zsír: 12 000 g, szénhidrát: 0,120 g, só: 0,000 g, kalcium: 43 200 mg, fehérje (össz): 7 000 g mini mustár {10} energia (Joule): 40 000 kJ, energia (kalória): 9 600 kcal, zsír: 0,000 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, telített zsírsav: 0,002 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcs tea párizsi sertés energia (Joule): 278 000 kJ, energia (kalória): 65 920 kcal, zsír: 5 490 g, szénhidrát: 0,000 g, só: 0,000 g, kalcium: 3 570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0,790 g, szénhidrát: 0,002 g, só: 0,010 g, kalcium: 0,120 mg, fehérje (össz): 0,003 g, telített zsírsav: 0,790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g
Ébéd	- Pulykaraguleves {9} - Mákos guba+vaníliásodó Tm {1} Pulykaraguleves {9} energia (Joule): 713 000 kJ, energia (kalória): 169 296 kcal, zsír: 14 760 g, szénhidrát: 10 200 g, cukor: 2 020 g, só: 0 447 g, kalcium: 1 675 mg, telített zsírsav: 14 760 g Mákos guba+vaníliásodó Tm {1} energia (Joule): 304 239 kJ, energia (kalória): 73 022 kcal, zsír: 15 070 g, cukor: 10 314 g, szénhidrát: 130 903 g, cukor: 56 295 g, só: 1 654 g, kalcium: 712 700 mg, telített zsírsav: 4 450 g, fehérje (össz): 14 856 g, telített zsírsav: 279 000 mg	- Brokkolikrémléves TM. {1} - Brassói aprócsenye - csemegeuborka Brokkolikrémléves TM. {1} energia (Joule): 340 840 kJ, energia (kalória): 81 600 kcal, zsír: 9 590 g, szénhidrát: 9 790 g, cukor: 2 230 g, só: 0 586 g, kalcium: 130 330 mg, telített zsírsav: 9 424 g Brassói aprócsenye energia (Joule): 470 201 kJ, energia (kalória): 112 697 kcal, zsír: 66 704 g, cukor: 14 531 g, szénhidrát: 84 664 g, cukor: 0 060 g, só: 0 440 g, kalcium: 52 613 mg, telített zsírsav: 31 561 g csemegeuborka energia (Joule): 10 400 kJ, energia (kalória): 2 496 kcal, zsír: 0 080 g, szénhidrát: 1 000 g, fehérje (össz): 0 360 g	- Reszelttészteleves Tojás. {1} - Zöldborsó főzelék TM. {1} - Sült hús - vizes zsemle {1} Reszelttészteleves Tojás. {1} energia (Joule): 508 750 kJ, energia (kalória): 122 096 kcal, zsír: 7 712 g, szénhidrát: 5 500 g, cukor: 13 400 g, só: 1 458 g, kalcium: 0 010 mg, telített zsírsav: 1 000 g Zöldborsó főzelék TM. {1} energia (Joule): 154 478 kJ, energia (kalória): 37 070 kcal, zsír: 9 224 g, cukor: 8 760 g, szénhidrát: 44 248 g, cukor: 3 750 g, só: 0 254 g, kalcium: 55 513 mg, telített zsírsav: 0 150 g, fehérje (össz): 11 289 g Sült hús energia (Joule): 758 820 kJ, energia (kalória): 180 715 kcal, zsír: 10 177 g, cukor: 2 054 g, szénhidrát: 0 502 g, só: 0 571 g, kalcium: 15 575 mg, fehérje (össz): 20 519 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- Becsínált leves /csirke/ tojásmentes {11, 9} - Darás metélt tojásmentes {11} Becsínált leves /csirke/ tojásmentes {11, 9} energia (Joule): 180 421 kJ, energia (kalória): 43 170 kcal, zsír: 18 916 g, cukor: 25 802 g, szénhidrát: 13 916 g, cukor: 2 020 g, só: 0 470 g, kalcium: 1 675 mg, telített zsírsav: 22 745 g Darás metélt tojásmentes {11} energia (Joule): 204 239 kJ, energia (kalória): 49 024 kcal, zsír: 15 060 g, cukor: 13 503 g, szénhidrát: 101 275 g, cukor: 10 714 g, só: 0 263 g, kalcium: 0 000 mg, telített zsírsav: 0 180 g, fehérje (össz): 7 294 g	- Alföldi csontleves tojásmentes {9} - Csirkemájás szelet - Főtt burgonya - vegyes vágott savanyúság Alföldi csontleves tojásmentes {9} energia (Joule): 204 239 kJ, energia (kalória): 49 024 kcal, zsír: 0 804 g, cukor: 0 044 g, szénhidrát: 4 214 g, cukor: 2 760 g, só: 0 444 g, kalcium: 8 775 mg, telített zsírsav: 2 807 g Csirkemájás szelet energia (Joule): 148 150 kJ, energia (kalória): 35 156 kcal, zsír: 18 180 g, cukor: 8 732 g, szénhidrát: 3 730 g, só: 0 780 g, kalcium: 15 300 mg, telített zsírsav: 151 250 mg, fehérje (össz): 41 406 g Főtt burgonya energia (Joule): 132 063 kJ, energia (kalória): 31 512 kcal, zsír: 0 678 g, cukor: 0 270 g, szénhidrát: 87 500 g, só: 0 737 g, kalcium: 40 500 mg, fehérje (össz): 8 438 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18 400 kJ, energia (kalória): 4 395 kcal, zsír: 0 040 g, szénhidrát: 0 180 g, fehérje (össz): 0 180 g
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} íz vegyes mini energia (Joule): 277 250 kJ, energia (kalória): 66 220 kcal, szénhidrát: 18 100 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 790 g, szénhidrát: 0 002 g, só: 0 010 g, kalcium: 0 120 mg, fehérje (össz): 0 003 g, telített zsírsav: 0 790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 790 g, szénhidrát: 0 002 g, só: 0 010 g, kalcium: 0 120 mg, fehérje (össz): 0 003 g, telített zsírsav: 0 790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g uborka energia (Joule): 19 105 kJ, energia (kalória): 4 581 kcal, zsír: 0 040 g, szénhidrát: 0 680 g, kalcium: 6 000 mg, fehérje (össz): 0 400 g	- vegyes virágmez mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} vegyes virágmez mini energia (Joule): 342 000 kJ, energia (kalória): 81 600 kcal, szénhidrát: 20 519 g, cukor: 20 500 g, kalcium: 10 000 mg, fehérje (össz): 0 075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 790 g, szénhidrát: 0 002 g, só: 0 010 g, kalcium: 0 120 mg, fehérje (össz): 0 003 g, telített zsírsav: 0 790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 790 g, szénhidrát: 0 002 g, só: 0 010 g, kalcium: 0 120 mg, fehérje (össz): 0 003 g, telített zsírsav: 0 790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g tv paprika energia (Joule): 33 600 kJ, energia (kalória): 8 025 kcal, szénhidrát: 1 200 g, fehérje (össz): 0 400 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 119 700 kJ, energia (kalória): 28 344 kcal, zsír: 0 240 g, cukor: 0 176 g, szénhidrát: 0 090 g, só: 0 290 g, kalcium: 4 110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 457 kJ, energia (kalória): 7 370 kcal, zsír: 0 790 g, szénhidrát: 0 002 g, só: 0 010 g, kalcium: 0 120 mg, fehérje (össz): 0 003 g, telített zsírsav: 0 790 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 513 457 kJ, energia (kalória): 122 625 kcal, zsír: 0,020 g, szénhidrát: 30 141 g, cukor: 30 317 g, kalcium: 1 000 mg, fehérje (össz): 0,080 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5956,9924 kJ energia (kalória): 1422,8043 kcal zsír: 39,6190 g szénhidrát: 228,3300 g cukor: 88,5500 g só: 4,5210 g kalcium: 715,9610 mg telített zsírsav: 0,4500 g koleszterin: 28,1250 mg fehérje (össz): 34,8830 g tejkalcium: 270,2400 mg	energia (Joule): 7357,9794 kJ energia (kalória): 1757,4234 kcal zsír: 90,2140 g szénhidrát: 65,6220 g cukor: 34,0430 g só: 3,2740 g kalcium: 199,2740 mg fehérje (össz): 49,7270 g tejkalcium: 0,2400 mg	energia (Joule): 5212,2734 kJ energia (kalória): 1244,9313 kcal zsír: 39,7690 g szénhidrát: 21,3200 g cukor: 35,4560 g só: 4,5020 g kalcium: 363,2470 mg telített zsírsav: 0,5500 g fehérje (össz): 49,2950 g tejkalcium: 330,2400 mg	energia (Joule): 6763,5737 kJ energia (kalória): 1615,4544 kcal zsír: 52,9540 g szénhidrát: 213,2870 g cukor: 53,3410 g só: 5,6930 g kalcium: 227,2430 mg telített zsírsav: 0,5550 g koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 46,2880 g tejkalcium: 225,1200 mg	energia (Joule): 4965,5974 kJ energia (kalória): 1185,9660 kcal zsír: 39,1280 g szénhidrát: 15,2710 g cukor: 17,7700 g só: 5,4085 g kalcium: 65,8110 mg koleszterin: 551,2500 mg fehérje (össz): 67,6490 g tejkalcium: 0,2400 mg

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

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus A**

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.		
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea Diab. löncs felvágott energia (Joule): 326.100 kJ, energia (kalória): 78.804 kcal, zsír: 6.600 g; zsír: 6.600 g; szénhidrát: 0.800 g; só: 0.840 g; telítettség (össz): 4.140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 10.007 kJ, energia (kalória): 2.390 kcal, zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.171 g; cukor: 0.347 g; kalcium: 0.908 mg; telítettség (össz): 0.006 g	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea Diab. soproni felvágott energia (Joule): 452.400 kJ, energia (kalória): 108.054 kcal, zsír: 10.500 g; zsír: 10.500 g; szénhidrát: 0.190 g; cukor: 0.190 g; só: 0.800 g; telítettség (össz): 3.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 10.007 kJ, energia (kalória): 2.390 kcal, zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.171 g; cukor: 0.347 g; kalcium: 0.908 mg; telítettség (össz): 0.006 g	- Citromos tea Diab. - zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. energia (Joule): 10.007 kJ, energia (kalória): 2.390 kcal, zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.171 g; cukor: 0.347 g; kalcium: 0.908 mg; telítettség (össz): 0.006 g zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 5.870 g; telítettség: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g	- Citromos tea Diab. - virslis - mini mustár {10} - vizes zsemle {1} Citromos tea Diab. energia (Joule): 10.007 kJ, energia (kalória): 2.390 kcal, zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.171 g; cukor: 0.347 g; kalcium: 0.908 mg; telítettség (össz): 0.006 g virslis energia (Joule): 600.000 kJ, energia (kalória): 143.500 kcal, zsír: 12.000 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 3.000 g; kalcium: 43.200 mg; telítettség (össz): 7.500 g mini mustár {10} energia (Joule): 46.100 kJ, energia (kalória): 11.000 kcal, zsír: 0.800 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea Diab. párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 5.480 g; szénhidrát: 0.840 g; só: 0.620 g; telítettség (össz): 3.570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g Citromos tea Diab. energia (Joule): 10.007 kJ, energia (kalória): 2.390 kcal, zsír: 0.020 g; szénhidrát: 0.171 g; cukor: 0.347 g; kalcium: 0.908 mg; telítettség (össz): 0.006 g		
Ebéd	- Pulykaraguleves {9} - Párolt pulykacomb diab. P - Gyümölcsmártás diab. A {1} Pulykaraguleves {9} energia (Joule): 783.059 kJ, energia (kalória): 186.296 kcal, zsír: 14.765 g; zsír: 14.765 g; szénhidrát: 3.146 g; cukor: 2.029 g; só: 4.447 g; kalcium: 1.875 mg; telítettség: 28.126 mg; telítettség (össz): 8.507 g Párolt pulykacomb diab. P energia (Joule): 1105.275 kJ, energia (kalória): 263.961 kcal, zsír: 17.835 g; zsír: 17.835 g; szénhidrát: 0.400 g; só: 0.311 g; kalcium: 54.375 mg; telítettség (össz): 23.880 g Gyümölcsmártás diab. A {1} energia (Joule): 306.115 kJ, energia (kalória): 73.446 kcal, zsír: 1.472 g; zsír: 1.472 g; szénhidrát: 16.318 g; cukor: 1.135 g; só: 0.082 g; kalcium: 0.270 mg; telítettség (össz): 1.082 g	- Brokkolirémleves diab. P {1} - Brassói aprócsenye diab. P Brokkolirémleves diab. P {1} energia (Joule): 292.858 kJ, energia (kalória): 69.979 kcal, zsír: 3.045 g; zsír: 3.045 g; szénhidrát: 5.423 g; cukor: 1.575 g; só: 0.100 g; kalcium: 85.270 mg; telítettség (össz): 5.848 g Brassói aprócsenye diab. P energia (Joule): 1530.810 kJ, energia (kalória): 365.628 kcal, zsír: 11.516 g; zsír: 11.516 g; szénhidrát: 30.625 g; cukor: 0.365 g; só: 0.387 g; kalcium: 28.920 mg; telítettség (össz): 19.951 g	- Reszeltésztales diab. P {1, 3} - Zöldborsó főzelék diab. P {1} - Sült hús diab. P - vizes zsemle {1} Reszeltésztales diab. P {1, 3} energia (Joule): 234.735 kJ, energia (kalória): 56.096 kcal, zsír: 3.909 g; zsír: 3.909 g; szénhidrát: 4.021 g; cukor: 0.844 g; só: 0.308 g; kalcium: 0.910 mg; telítettség (össz): 0.724 g Zöldborsó főzelék diab. P {1} energia (Joule): 996.376 kJ, energia (kalória): 237.850 kcal, zsír: 15.849 g; zsír: 15.849 g; szénhidrát: 17.976 g; cukor: 0.790 g; só: 0.193 g; kalcium: 29.513 mg; telítettség (össz): 0.033 g; telítettség: 5.916 g Sült hús diab. P energia (Joule): 796.650 kJ, energia (kalória): 190.277 kcal, zsír: 15.580 g; zsír: 15.580 g; szénhidrát: 0.300 g; só: 0.189 g; kalcium: 12.750 mg; telítettség (össz): 19.760 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g	- Becsínált leves /csirke/Diab. P {1, 3, 9} - Tojásos galuska Diab. P {1, 3} Becsínált leves /csirke/Diab. P {1, 3, 9} energia (Joule): 836.406 kJ, energia (kalória): 200.340 kcal, zsír: 19.805 g; zsír: 19.805 g; szénhidrát: 10.137 g; cukor: 1.129 g; só: 0.529 g; kalcium: 2.848 mg; telítettség (össz): 8.503 g Tojásos galuska Diab. P {1, 3} energia (Joule): 891.270 kJ, energia (kalória): 213.323 kcal, zsír: 8.840 g; zsír: 8.840 g; szénhidrát: 10.140 g; cukor: 0.824 g; só: 0.296 g; kalcium: 1.365 mg; telítettség (össz): 3.918 g	- Alföldi csontleves diab. P {1, 3, 9} - Budapest szelet diab. P {1} - Főtt burgonya diab. P Alföldi csontleves diab. P {1, 3, 9} energia (Joule): 207.356 kJ, energia (kalória): 49.527 kcal, zsír: 1.406 g; zsír: 1.406 g; szénhidrát: 2.385 g; cukor: 1.184 g; só: 0.189 g; kalcium: 2.837 mg; telítettség (össz): 2.381 g Budapest szelet diab. P {1} energia (Joule): 1186.128 kJ, energia (kalória): 276.242 kcal, zsír: 13.266 g; zsír: 13.266 g; szénhidrát: 10.156 g; cukor: 0.140 g; só: 0.940 g; kalcium: 27.265 mg; telítettség (össz): 27.574 g Főtt burgonya diab. P energia (Joule): 528.065 kJ, energia (kalória): 126.365 kcal, zsír: 0.270 g; zsír: 0.270 g; szénhidrát: 27.909 g; só: 0.069 g; kalcium: 19.206 mg; telítettség (össz): 3.376 g		
Uzsonna	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g uborka energia (Joule): 18.800 kJ, energia (kalória): 4.461 kcal, zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.690 g; kalcium: 0.000 mg; telítettség (össz): 0.400 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 33.000 kJ, energia (kalória): 8.025 kcal, szénhidrát: 1.000 g; szénhidrát: 1.000 g; telítettség (össz): 0.400 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 418.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 9.240 g; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 1.290 g; telítettség (össz): 4.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g; szénhidrát: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; telítettség (össz): 0.003 g; telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1} energia (Joule): 456.160 kJ, energia (kalória): 108.858 kcal, zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; telítettség (össz): 3.640 g		
Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 3553.6024 kJ energia (kalória): 848.7642 kcal zsír: 43.8960 g zsírsav: 24.2130 g szénhidrát: 63.2250 g cukor: 3.5100 g só: 3.2700 g kalcium: 3.2910 mg koleszterin: 112.5000 mg fehérje (össz): 44.9610 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3285.8394 kJ energia (kalória): 784.8093 kcal zsír: 29.2670 g zsírsav: 14.5980 g szénhidrát: 79.5890 g cukor: 2.4670 g só: 2.7290 g kalcium: 119.3410 mg fehérje (össz): 27.3810 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3784.1604 kJ energia (kalória): 903.8320 kcal zsír: 43.1740 g zsírsav: 29.5590 g szénhidrát: 86.3620 g cukor: 1.9410 g só: 3.7380 g kalcium: 37.9190 mg telített zsírsav: 0.0300 g fehérje (össz): 38.0950 g tejkalcium: 18.2400 mg	energia (Joule): 3330.8587 kJ energia (kalória): 795.5634 kcal zsír: 34.3190 g zsírsav: 19.7180 g szénhidrát: 81.7150 g cukor: 1.5000 g só: 5.3880 g kalcium: 4.9410 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 27.6270 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 3591.2924 kJ energia (kalória): 857.7662 kcal zsír: 32.9060 g zsírsav: 14.4270 g szénhidrát: 82.3220 g cukor: 1.6810 g só: 4.6655 g kalcium: 47.2420 mg koleszterin: 367.5000 mg fehérje (össz): 48.3620 g tejkalcium: 0.2400 mg		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklélék 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	Punatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 5  Földimogyoró és abból készült termékek | 6  Szójabab és abból készült termékek | 7  Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8  Diófélék és azokból készült termékek |
| 9  Zeller és abból készült termékek | 10  Mustár és abból készült termékek | 11  Szezámag és abból készült termékek | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

Intézményvezető

Dietetikus

Dietetikus

Szakács

Szakács

Élelmezésvezető

Élelmezésvezető



Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej	- virsl - mini mustár (10!) - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Kakaó TM	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - gyümölcs tea
Ebéd	- Pulykaraguleves (9!) - Mákos guba+vanília sodó - Gm-tejm.	- Brokkolikrémléves - Gluténm.TM. - Brassói aprópecsenye - csemegeuborka	- Reszeltélesztálevles Gluténm. {3!} - Zöldborsó főzelék - TM.Gluténm. {9!} - Sült hús - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- Becsinált leves /csirke/ - Gluténm. {3!, 9!} - Tojásos galuska Gluténm. {3!} - Fejes saláta	- Alföldi csontleves GM {9!} - Budapesti szelet GM. - Főtt burgonya - vegyes vágott savanyúság
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
Életlani értékek összesítve	energia (Joule): 5867.5454 kJ energia (kalória): 1401.4403 kcal zsír: 38.4240 g zsírsav: 26.4580 g szénhidrát: 450.4630 g cukor: 108.8220 g só: 1.6830 g kalcium: 701.4510 mg telített zsírsav: 0.6040 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 29.2630 g tejkalcium: 270.2400 mg	energia (Joule): 7206.2734 kJ energia (kalória): 1721.1894 kcal zsír: 88.8370 g zsírsav: 65.6220 g szénhidrát: 321.1560 g cukor: 48.9610 g só: 1.5690 g kalcium: 197.4440 mg telített zsírsav: 0.0990 g fehérje (össz): 44.4330 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4807.7714 kJ energia (kalória): 1148.3178 kcal zsír: 33.3060 g zsírsav: 18.1610 g szénhidrát: 384.6200 g cukor: 54.3110 g só: 2.9250 g kalcium: 271.4860 mg telített zsírsav: 0.5540 g fehérje (össz): 42.7960 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 7107.4787 kJ energia (kalória): 1697.5944 kcal zsír: 75.6430 g zsírsav: 58.5080 g szénhidrát: 390.4510 g cukor: 95.3110 g só: 4.2730 g kalcium: 263.5260 mg telített zsírsav: 0.5170 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 47.2600 g tejkalcium: 225.1200 mg	energia (Joule): 5813.1124 kJ energia (kalória): 1388.4390 kcal zsír: 45.9650 g zsírsav: 22.0570 g szénhidrát: 308.2120 g cukor: 29.9690 g só: 3.9825 g kalcium: 95.3160 mg telített zsírsav: 0.1290 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 67.5020 g tejkalcium: 0.2400 mg

- 5  Foldimogyoró 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


Élelmézésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-gluténm.-alsó**

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

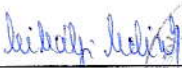
Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rizstej	- virslí - mini mustár {10!} - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Kakao TM	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - gyümölcs tea
Ebéd	- Pulykaraguleves (9!) - Mákos guba+vanília sodó Gm-tejgm.	- Brokkolikréml leves - Gluténm. TM. - Brassói aprópecsenye - csemegeborka	- Reszeltészta leves - Gluténm. Tojás m. - Zoldborsó főzelék - TM.Gluténm. (9!) - Sült hús - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- Becsniát leves /csirke/ - tojás-gluténm. {9!} - Darás metélt Gluténm.	- Alföldi csontleves GM (9!) - Budapest szelet GM. - Főtt burgonya - vegyes vágott savanyúság
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék
Élelteni értékek összesítve	energia (Joule): 5867.5454 kJ energia (kalória): 1401.4403 kcal zsír: 88.4240 g szénhidrát: 26.4580 g cukor: 108.8220 g só: 1.6830 g kalcium: 701.4510 mg telített zsírsav: 0.6040 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 29.2630 g tejsav: 270.2400 mg	energia (Joule): 7206.2734 kJ energia (kalória): 1721.1894 kcal zsír: 88.8370 g szénhidrát: 321.1560 g cukor: 46.9610 g só: 1.5690 g kalcium: 197.4440 mg telített zsírsav: 0.0990 g fehérje (össz): 44.4330 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 4790.5084 kJ energia (kalória): 1144.1948 kcal zsír: 33.0060 g szénhidrát: 17.9290 g cukor: 54.2960 g só: 2.9250 g kalcium: 270.6360 mg telített zsírsav: 0.5540 g fehérje (össz): 42.4580 g tejsav: 240.2400 mg	energia (Joule): 6414.3787 kJ energia (kalória): 1532.0514 kcal zsír: 51.4200 g szénhidrát: 39.6290 g cukor: 66.4580 g só: 4.2090 g kalcium: 228.9230 mg telített zsírsav: 0.6550 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 39.8980 g tejsav: 225.1200 mg	energia (Joule): 5813.1124 kJ energia (kalória): 1388.4390 kcal zsír: 45.9650 g szénhidrát: 22.0570 g cukor: 29.9690 g só: 3.9825 g kalcium: 95.3160 mg telített zsírsav: 0.1290 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 67.5020 g tejsav: 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

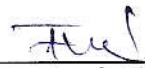
- 5 Földmogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek


Intézményvezető

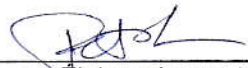
- 6 Szójabab és abból készült termékek
- 10 Mustár és abból készült termékek
- 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek


Dietetikus

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


Szakács

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


Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tej-tojás-glutén-mogyoró A**

20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.
Tízórai	- löncs felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál Érték felvágott energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- soproni felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Citromos tea normál soproni felvágott energia (Joule): 402.470 kJ, energia (kalória): 96.594 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - rízstej zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 0.870 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- virslis - mini mustár (10l) - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - Kakaó TM virslis energia (Joule): 400.000 kJ, energia (kalória): 95.950 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini mustár (10l) energia (Joule): 40.000 kJ, energia (kalória): 9.595 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - gyümölcs tea párizsi sertés energia (Joule): 270.000 kJ, energia (kalória): 64.602 kcal, zsír: 0.480 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*
Ébéd	- Pulykaraguileves (9l) - Mákos guba+vanília sodó GM-tejre Pulykaraguileves (9l) energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mákos guba+vanília sodó GM-tejre energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g	- Brokkolikrémleves - Gluténm.TM. - Brassói aprópecsenye - csemegeborka Brokkolikrémleves energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - brassói aprópecsenye energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - csemegeborka energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g	- Reszeltlélesztaleves - Gluténm.Tojás - Zoldborsó főzelék - TM.Gluténm. (9l) - Sült hús - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Reszeltlélesztaleves energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- Becsínált leves /csirke/ tojás-gluténm. (9l) - Darás metélt Gluténm. Becsínált leves /csirke/ tojás-gluténm. (9l) energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - darás metélt Gluténm. energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g	- Alföldi csontleves GM (9l) - Budapest szelet GM. - Főtt burgonya - vegyes vágott savanyúság Alföldi csontleves GM (9l) energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - budapest szelet GM. energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - főtt burgonya energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g
Uzsonna	- íz vegyes mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék íz vegyes mini energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék vegyes virágméz mini energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék olasz felvágott energia (Joule): 309.133 kJ, energia (kalória): 73.854 kcal, zsír: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g - gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő*
Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 5867.5454 kJ energia (kalória): 1401.4403 kcal zsír: 39.4240 g szénhidrát: 450.4630 g cukor: 108.8220 g sól: 1.6830 g kalcium: 701.4510 mg telített zsírsav: 0.6040 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 29.2633 g tejsav: 270.2400 mg	energia (Joule): 7208.2734 kJ energia (kalória): 1721.1894 kcal zsír: 88.8370 g szénhidrát: 321.1560 g cukor: 46.9610 g sól: 1.5690 g kalcium: 197.4440 mg telített zsírsav: 0.0990 g fehérje (össz): 44.4330 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 4790.5084 kJ energia (kalória): 1144.1948 kcal zsír: 33.0060 g szénhidrát: 384.6050 g cukor: 54.2960 g sól: 2.9250 g kalcium: 270.6360 mg telített zsírsav: 0.5540 g fehérje (össz): 42.4580 g tejsav: 240.2400 mg	energia (Joule): 6414.3787 kJ energia (kalória): 1532.0514 kcal zsír: 51.4200 g szénhidrát: 345.3740 g cukor: 66.4580 g sól: 4.2090 g kalcium: 228.9230 mg telített zsírsav: 0.6550 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 39.8980 g tejsav: 225.1200 mg	energia (Joule): 5813.1124 kJ energia (kalória): 1388.4390 kcal zsír: 45.9650 g szénhidrát: 22.0570 g cukor: 29.6690 g sól: 3.9825 g kalcium: 95.3160 mg telített zsírsav: 0.1290 g koleszterin: 551.2500 mg fehérje (össz): 67.5020 g tejsav: 0.2400 mg

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

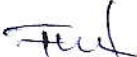
- 6  Szójabab és abból készült termékek
- 10  Mustár és abból készült termékek
- 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 7  Tej és abból készült termékek (beleértve 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