Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tejmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!}	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma
Uzsonna	· íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 (belértve a laktózt is)
8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek
10 Mustár és abból készült termékek
11 Szezámmag és abból készült termékek
12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Intézményvezető | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo

Menü: **Tej-szójamentes Ó**

29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.319 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.675 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.016 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 267.380 kJ; energia (kalória): 63.856 kcal; zsír: 5.480 g; zsírsav: 4.560 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.683 g; fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 48.000 kJ; energia (kalória): 11.400 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.570 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 8.175 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.280 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.976 g; zsírsav: 5.070 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.980 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka Zöldbableves normál {1!, 12!} energia (Joule): 517.940 kJ; energia (kalória): 123.709 kcal; zsír: 6.369 g; zsírsav: 5.449 g; szénhidrát: 13.055 g; cukor: 1.461 g; só: 0.239 g; kalcium: 40.320 mg; fehérje (össz): 2.950 g Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} energia (Joule): 2843.246 kJ; energia (kalória): 679.097 kcal; zsír: 33.899 g; zsírsav: 16.632 g; szénhidrát: 76.420 g; cukor: 3.108 g; só: 1.717 g; kalcium: 92.200 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 18.414 g; tejkalcium: 72.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.228 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!} Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 646.461 kJ; energia (kalória): 154.398 kcal; zsír: 12.166 g; zsírsav: 10.898 g; szénhidrát: 8.276 g; cukor: 2.553 g; só: 0.118 g; kalcium: 7.020 mg; fehérje (össz): 1.360 g Tökfőzelék TM. {1!, 12!} energia (Joule): 949.775 kJ; energia (kalória): 226.851 kcal; zsír: 6.674 g; zsírsav: 5.473 g; szénhidrát: 30.945 g; cukor: 0.074 g; só: 0.178 g; kalcium: 7.200 mg; fehérje (össz): 3.330 g Párolt hús energia (Joule): 415.184 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 5.572 g; zsírsav: 1.085 g; szénhidrát: 0.216 g; só: 0.233 g; kalcium: 9.160 mg; fehérje (össz): 11.340 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves TM. {1!} energia (Joule): 584.401 kJ; energia (kalória): 139.587 kcal; zsír: 0.137 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 32.796 g; cukor: 17.048 g; só: 0.060 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.853 g Vagdalt {1!, 3!} energia (Joule): 1106.372 kJ; energia (kalória): 264.252 kcal; zsír: 17.180 g; zsírsav: 11.940 g; szénhidrát: 12.817 g; cukor: 0.414 g; só: 0.949 g; kalcium: 15.120 mg; fehérje (össz): 13.744 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.730 kJ; energia (kalória): 328.103 kcal; zsír: 6.534 g; zsírsav: 5.429 g; szénhidrát: 60.514 g; só: 0.373 g; fehérje (össz): 5.777 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.018 g; szénhidrát: 0.738 g; cukor: 0.486 g; fehérje (össz): 0.132 g	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!} Frankfurti leves {1!, 12!} energia (Joule): 1009.229 kJ; energia (kalória): 241.058 kcal; zsír: 15.491 g; zsírsav: 8.386 g; szénhidrát: 15.938 g; cukor: 4.609 g; só: 1.856 g; kalcium: 44.100 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 8.481 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2553.210 kJ; energia (kalória): 609.824 kcal; zsír: 13.770 g; zsírsav: 10.950 g; szénhidrát: 106.138 g; cukor: 16.457 g; só: 0.346 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 7.119 g	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 463.842 kJ; energia (kalória): 110.787 kcal; zsír: 3.487 g; zsírsav: 2.713 g; szénhidrát: 16.600 g; cukor: 0.976 g; só: 0.619 g; kalcium: 46.740 mg; telített zsírsav: 0.074 g; fehérje (össz): 2.568 g; tejkalcium: 14.400 mg Vasi pecsenye TM.* {1!} energia (Joule): 1439.895 kJ; energia (kalória): 343.937 kcal; zsír: 19.039 g; zsírsav: 10.480 g; szénhidrát: 27.345 g; cukor: 3.046 g; só: 0.379 g; kalcium: 49.260 mg; telített zsírsav: 0.080 g; fehérje (össz): 15.577 g; tejkalcium: 36.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ; energia (kalória): 252.730 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.219 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.580 g; kalcium: 32.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.480 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.480 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: 16.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.510 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 6.900 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 (belértve a laktózt is)
8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek
10 Mustár és abból készült termékek
11 Szezámmag és abból készült termékek
12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Intézményvezető — Dietetikus — Szakács — Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej-szója-halmentes**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!}	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma
Uzsonna	· Íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 (belértve a laktózt is)
8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek
10 Mustár és abból készült termékek
11 Szezámmag és abból készült termékek
12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Intézményvezető | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej tojásmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ, energia (kalória): 94.511 kcal, zsír: 8.315 g, zsírsav: 7.465 g, szénhidrát: 0.090 g, só: 0.678 g, koleszterin: 67.200 mg, fehérje (összl): 4.170 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 26.200 kJ, energia (kalória): 6.019 kcal, szénhidrát: 0.900 g, fehérje (összl): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.263 g, kalcium: 0.869 mg, fehérje (összl): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 267.360 kJ, energia (kalória): 63.858 kcal, zsír: 5.400 g, zsírsav: 4.950 g, szénhidrát: 0.090 g, só: 0.853 g, fehérje (összl): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 49.000 kJ, energia (kalória): 11.488 kcal, zsír: 0.600 g, szénhidrát: 0.900 g, fehérje (összl): 0.500 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.263 g, kalcium: 0.869 mg, fehérje (összl): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 410.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 8.240 g, zsírsav: 8.175 g, szénhidrát: 0.090 g, só: 1.250 g, fehérje (összl): 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.263 g, kalcium: 0.869 mg, fehérje (összl): 0.076 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, zsírsav: 5.610 g, szénhidrát: 0.180 g, só: 0.790 g, fehérje (összl): 4.580 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g rizstej energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.656 kcal, zsír: 2.600 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 10.000 g, só: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg, teljesít zsírsav: 0.400 g, fehérje (összl): 0.200 g, tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 274.000 kJ, energia (kalória): 65.522 kcal, zsír: 5.460 g, szénhidrát: 0.060 g, só: 0.165 g, fehérje (összl): 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 49.820 kJ, energia (kalória): 11.857 kcal, zsír: 0.090 g, szénhidrát: 2.400 g, cukor: 2.480 g, fehérje (összl): 0.360 g rizstej energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.656 kcal, zsír: 2.600 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 10.000 g, só: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg, teljesít zsírsav: 0.400 g, fehérje (összl): 0.200 g, tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka tojásmentes · csemegeuborka Zöldbableves normál {1!, 12!} energia (Joule): 517.040 kJ, energia (kalória): 123.709 kcal, zsír: 6.348 g, zsírsav: 5.498 g, szénhidrát: 13.069 g, cukor: 1.461 g, só: 0.236 g, kalcium: 40.320 mg, fehérje (összl): 2.900 g Sonkáskocka tojásmentes energia (Joule): 2009.880 kJ, energia (kalória): 480.053 kcal, zsír: 21.840 g, zsírsav: 8.138 g, szénhidrát: 54.780 g, cukor: 0.663 g, só: 6.021 g, kalcium: 17.280 mg, telített zsírsav: 0.144 g, fehérje (összl): 12.932 g csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ, energia (kalória): 4.228 kcal, zsír: 0.030 g, szénhidrát: 0.780 g, fehérje (összl): 0.180 g	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!} Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 648.441 kJ, energia (kalória): 154.390 kcal, zsír: 12.165 g, zsírsav: 10.699 g, szénhidrát: 9.276 g, cukor: 2.550 g, só: 0.118 g, kalcium: 7.920 mg, fehérje (összl): 1.390 g Tökfőzelék TM. {1!, 12!} energia (Joule): 949.773 kJ, energia (kalória): 226.991 kcal, zsír: 9.614 g, zsírsav: 5.473 g, szénhidrát: 30.945 g, cukor: 0.074 g, só: 0.176 g, kalcium: 7.200 mg, fehérje (összl): 9.530 g Párolt hús energia (Joule): 415.164 kJ, energia (kalória): 99.180 kcal, zsír: 5.572 g, zsírsav: 1.085 g, szénhidrát: 0.210 g, só: 0.233 g, kalcium: 9.150 mg, fehérje (összl): 11.340 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt Tojásmentes {1!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves TM. {1!} energia (Joule): 584.401 kJ, energia (kalória): 139.582 kcal, zsír: 0.137 g, zsírsav: 0.004 g, szénhidrát: 32.796 g, cukor: 17.046 g, só: 0.058 g, kalcium: 0.072 mg, fehérje (összl): 0.653 g Vagdalt Tojásmentes {1!} energia (Joule): 1170.880 kJ, energia (kalória): 279.662 kcal, zsír: 19.093 g, zsírsav: 13.563 g, szénhidrát: 13.919 g, cukor: 0.764 g, só: 0.667 g, kalcium: 12.450 mg, fehérje (összl): 13.332 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.700 kJ, energia (kalória): 328.103 kcal, zsír: 6.534 g, zsírsav: 5.425 g, szénhidrát: 65.514 g, só: 0.379 g, fehérje (összl): 8.772 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ, energia (kalória): 3.761 kcal, zsír: 0.015 g, szénhidrát: 0.738 g, cukor: 0.696 g, fehérje (összl): 0.130 g	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt tojásmentes {1!} Frankfurti leves {1!, 12!} energia (Joule): 1005.229 kJ, energia (kalória): 241.050 kcal, zsír: 19.461 g, zsírsav: 8.788 g, szénhidrát: 10.925 g, cukor: 4.609 g, só: 1.896 g, kalcium: 44.100 mg, kéndioxid: 31.600 mg, fehérje (összl): 6.481 g Darás metélt tojásmentes {1!} energia (Joule): 2007.214 kJ, energia (kalória): 484.182 kcal, zsír: 12.708 g, zsírsav: 10.650 g, szénhidrát: 84.220 g, cukor: 12.671 g, só: 0.216 g, kalcium: 0.072 mg, telített zsírsav: 0.144 g, fehérje (összl): 5.804 g	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 465.842 kJ, energia (kalória): 110.787 kcal, zsír: 3.497 g, zsírsav: 2.713 g, szénhidrát: 16.950 g, cukor: 0.976 g, só: 0.419 g, kalcium: 48.740 mg, telített zsírsav: 0.024 g, fehérje (összl): 2.568 g, tejkalcium: 14.400 mg Vasi pecsenye TM.* {1!} energia (Joule): 1439.989 kJ, energia (kalória): 343.937 kcal, zsír: 19.039 g, zsírsav: 10.956 g, szénhidrát: 22.346 g, cukor: 3.046 g, só: 0.316 g, kalcium: 48.180 mg, telített zsírsav: 0.060 g, fehérje (összl): 16.577 g, tejkalcium: 28.800 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ, energia (kalória): 252.730 kcal, zsír: 0.540 g, zsírsav: 0.216 g, szénhidrát: 54.000 g, só: 0.990 g, kalcium: 32.400 mg, fehérje (összl): 8.750 g Alma energia (Joule): 174.480 kJ, energia (kalória): 41.674 kcal, zsír: 0.480 g, szénhidrát: 5.600 g, cukor: 8.400 g, fehérje (összl): 0.460 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: 16.000 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.030 g, szénhidrát: 0.510 g, kalcium: 4.500 mg, fehérje (összl): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.665 kcal, szénhidrát: 20.510 g, cukor: 20.290 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (összl): 0.075 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ, energia (kalória): 78.604 kcal, zsír: 6.600 g, zsírsav: 5.940 g, szénhidrát: 0.600 g, só: 0.540 g, fehérje (összl): 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.407 kcal, zsír: 11.400 g, szénhidrát: 0.300 g, fehérje (összl): 6.900 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, fehérje (összl): 0.003 g, tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.659 kcal, zsír: 0.832 g, szénhidrát: 21.268 g, só: 0.780 g, fehérje (összl): 3.640 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4603.5727 kJ energia (kalória): 1099.5460 kcal zsír: 39.1190 g zsírsav: 21.0710 g szénhidrát: 152.2360 g cukor: 26.2970 g só: 3.5520 g kalcium: 58.5890 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 28.1910 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5297.1924 kJ energia (kalória): 1265.2130 kcal zsír: 38.2420 g zsírsav: 27.1670 g szénhidrát: 194.2200 g cukor: 62.8130 g só: 3.9390 g kalcium: 23.6310 mg fehérje (össz): 30.6360 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5158.7764 kJ energia (kalória): 1232.1527 kcal zsír: 46.6730 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 167.7450 g cukor: 27.1800 g só: 5.4410 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.6010 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 (belértve a laktózt is)	8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek	10 Mustár és abból készült termékek	11 Szezámmag és abból készült termékek	12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Intézményvezető | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető

Közkonyha manag

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej-tojás szója ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka tojásmentes · csemegeuborka	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt Tojásmentes {1!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt tojásmentes {1!}	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma
Uzsonna	· íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4603.5727 kJ energia (kalória): 1099.5460 kcal zsír: 39.1190 g zsírsav: 21.0710 g szénhidrát: 152.2360 g cukor: 26.2970 g só: 3.5520 g kalcium: 58.5890 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 28.1910 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5297.1924 kJ energia (kalória): 1265.2130 kcal zsír: 38.2420 g zsírsav: 27.1670 g szénhidrát: 194.2200 g cukor: 62.8130 g só: 3.9390 g kalcium: 23.6310 mg fehérje (össz): 30.6360 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5158.7764 kJ energia (kalória): 1232.1527 kcal zsír: 46.6730 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 167.7450 g cukor: 27.1800 g só: 5.4410 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.6010 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 Szezámmag 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

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej-tojás-paradicsom-citrusfélék**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · gyümölcsös tea citrom nélkül	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · gyümölcsös tea citrom nélkül	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · gyümölcsös tea citrom nélkül	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · gyümölcsös tea citrom nélkül	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · gyümölcsös tea citrom nélkül
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka tojásmentes · csemegeuborka	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt Tojásmentes {1!} · Párolt rizs	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt tojásmentes {1!}	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma
Uzsonna	· íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4495.4917 kJ energia (kalória): 1073.7310 kcal zsír: 39.1090 g zsírsav: 21.0710 g szénhidrát: 146.1060 g cukor: 20.0260 g só: 3.5520 g kalcium: 58.1900 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 28.1460 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 4052.4217 kJ energia (kalória): 967.9041 kcal zsír: 33.7350 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 123.6980 g cukor: 20.6090 g só: 3.5615 g kalcium: 28.4900 mg fehérje (össz): 31.5740 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5173.3674 kJ energia (kalória): 1235.6380 kcal zsír: 38.2140 g zsírsav: 27.1670 g szénhidrát: 187.3520 g cukor: 56.0440 g só: 3.9390 g kalcium: 23.2320 mg fehérje (össz): 30.4590 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4955.4214 kJ energia (kalória): 1183.5817 kcal zsír: 44.0790 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 161.3280 g cukor: 35.1620 g só: 5.2410 g kalcium: 44.8820 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.4320 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5286.5494 kJ energia (kalória): 1262.6696 kcal zsír: 43.6860 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 164.7680 g cukor: 32.7960 g só: 3.9125 g kalcium: 129.1100 mg telített zsírsav: 0.0840 g fehérje (össz): 46.5420 g tejkalcium: 50.6400 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 (belértve a laktózt is)	8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek	10 Mustár és abból készült termékek	11 Szezámmag és abból készült termékek	12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Intézményvezető | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tojásmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka tojásmentes · csemegeuborka	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt Tojásmentes {1!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt tojásmentes {1!}	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma
Uzsonna	· Íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4603.5727 kJ energia (kalória): 1099.5460 kcal zsír: 39.1190 g zsírsav: 21.0710 g szénhidrát: 152.2360 g cukor: 26.2970 g só: 3.5520 g kalcium: 58.5890 mg telített zsírsav: 0.1440 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 28.1910 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5297.1924 kJ energia (kalória): 1265.2130 kcal zsír: 38.2420 g zsírsav: 27.1670 g szénhidrát: 194.2200 g cukor: 62.8130 g só: 3.9390 g kalcium: 23.6310 mg fehérje (össz): 30.6360 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5158.7764 kJ energia (kalória): 1232.1527 kcal zsír: 46.6730 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 167.7450 g cukor: 27.1800 g só: 5.4410 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.5440 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 30.6010 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 Szezámmag 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

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Szója-csirkehúsmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 385 700 kJ; energia (kalória): 94 511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.465 g; szénhidrát: 0.990 g; só: 0.828 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459 160 kJ; energia (kalória): 109 669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.018 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.889 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 207.360 kJ; energia (kalória): 49.586 kcal; zsír: 5.460 g; zsírsav: 4.760 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.483 g; fehérje (össz): 3.070 g mini mustár {10!} energia (Joule): 46.000 kJ; energia (kalória): 11.469 kcal; zsír: 0.900 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.600 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459 160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.889 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419.760 kJ; energia (kalória): 100.344 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 4.175 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459 160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.889 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · rizstej zala felvágott energia (Joule): 301.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.650 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.896 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; teljesen zsírmentes: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 275.000 kJ; energia (kalória): 65.622 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.605 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 48.600 kJ; energia (kalória): 11.602 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.480 g; cukor: 2.480 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.896 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; teljesen zsírmentes: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka Zöldbableves normál {1!, 12!} energia (Joule): 511.040 kJ; energia (kalória): 122.109 kcal; zsír: 6.149 g; zsírsav: 5.428 g; szénhidrát: 13.066 g; cukor: 1.481 g; só: 0.236 g; kalcium: 48.320 mg; fehérje (össz): 2.950 g Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} energia (Joule): 2843.246 kJ; energia (kalória): 679.107 kcal; zsír: 33.599 g; zsírsav: 18.632 g; szénhidrát: 74.420 g; cukor: 3.106 g; só: 1.217 g; kalcium: 92.700 mg; teljesen zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 19.914 g; tejkalcium: 12.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.226 kcal; zsír: 0.000 g; szénhidrát: 0.740 g; fehérje (össz): 0.140 g	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!} Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 646.441 kJ; energia (kalória): 154.359 kcal; zsír: 12.168 g; zsírsav: 10.620 g; szénhidrát: 9.276 g; cukor: 3.953 g; só: 0.118 g; kalcium: 7.020 mg; fehérje (össz): 1.360 g Tökfőzelék TM. {1!, 12!} energia (Joule): 948.773 kJ; energia (kalória): 226.651 kcal; zsír: 8.616 g; zsírsav: 5.473 g; szénhidrát: 30.945 g; cukor: 0.074 g; só: 0.179 g; kalcium: 7.700 mg; fehérje (össz): 3.530 g Párolt hús energia (Joule): 419.164 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 5.572 g; zsírsav: 1.008 g; szénhidrát: 0.216 g; só: 0.233 g; kalcium: 9.140 mg; fehérje (össz): 11.240 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves TM. {1!} energia (Joule): 584.401 kJ; energia (kalória): 139.592 kcal; zsír: 0.137 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 32.796 g; cukor: 17.049 g; só: 0.080 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.858 g Vagdalt {1!, 3!} energia (Joule): 1106.372 kJ; energia (kalória): 264.257 kcal; zsír: 17.192 g; zsírsav: 11.548 g; szénhidrát: 12.617 g; cukor: 0.414 g; só: 0.648 g; kalcium: 15.120 mg; fehérje (össz): 15.744 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.700 kJ; energia (kalória): 328.109 kcal; zsír: 8.534 g; zsírsav: 5.428 g; szénhidrát: 58.514 g; só: 0.313 g; fehérje (össz): 5.772 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 0.736 g; cukor: 0.496 g; fehérje (össz): 0.132 g	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!} Frankfurti leves {1!, 12!} energia (Joule): 1009.228 kJ; energia (kalória): 241.098 kcal; zsír: 15.491 g; zsírsav: 8.368 g; szénhidrát: 15.828 g; cukor: 3.609 g; só: 1.666 g; kalcium: 44.100 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 9.481 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2653.310 kJ; energia (kalória): 634.624 kcal; zsír: 13.770 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 108.138 g; cukor: 16.452 g; só: 0.346 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 21.118 g	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 493.542 kJ; energia (kalória): 118.167 kcal; zsír: 9.487 g; zsírsav: 2.713 g; szénhidrát: 15.620 g; cukor: 0.676 g; só: 0.610 g; kalcium: 46.740 mg; teljesen zsírsav: 0.024 g; fehérje (össz): 2.598 g; tejkalcium: 14.400 mg Vasi pecsenye TM.* {1!} energia (Joule): 1439.099 kJ; energia (kalória): 343.857 kcal; zsír: 19.099 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 22.346 g; cukor: 3.046 g; só: 0.316 g; kalcium: 49.240 mg; teljesen zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 19.577 g; tejkalcium: 36.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ; energia (kalória): 252.770 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.216 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.660 g; kalcium: 32.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.892 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.480 g
Uzsonna	· íz vegyes mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} íz vegyes mini energia (Joule): 377.250 kJ; energia (kalória): 90.200 kcal; szénhidrát: 18.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.988 kcal; szénhidrát: 20.510 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.624 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 6.600 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 Szezámmag 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

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Diabetikus Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea Diab.	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea Diab.	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea Diab.	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea Diab.	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · Citromos tea Diab.
Ebéd	· Zöldbableves diab. ó {1!} · Sonkáskocka diab. ó {1!, 3!} · csemegeuborka	· Zöldségleves diab. ó {9!} · Tökfőzelék diab. ó {1!, 12!} · Párolt hús diab. ó · vizes zsemle {1!}	· Gyümölcsleves diab. P · Vagdalt diab ó {1!, 3!} · Párolt rizs diab. ó. · paradicsomsaláta	· Frankfurti leves Diab. {1!} · Párolt csirke comb · Finomfőzelék diab. P {1!, 12!}	· Zellerkrémleves diab. ó {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye diab. ó {1!, 7!} · Főtt burgonya diab ó
Uzsonna	· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · uborka	· mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!}
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 2608.7897 kJ energia (kalória): 623.0975 kcal zsír: 33.4250 g zsírsav: 16.2030 g szénhidrát: 58.9960 g cukor: 0.9540 g só: 2.3270 g kalcium: 32.6850 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 20.6170 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 2812.4747 kJ energia (kalória): 671.7485 kcal zsír: 34.5550 g zsírsav: 26.1260 g szénhidrát: 49.3380 g cukor: 1.6150 g só: 2.1625 g kalcium: 14.7590 mg fehérje (össz): 18.0370 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 2636.4004 kJ energia (kalória): 629.6953 kcal zsír: 26.4080 g zsírsav: 18.2220 g szénhidrát: 59.7340 g cukor: 3.7910 g só: 2.5860 g kalcium: 9.6450 mg fehérje (össz): 19.3940 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 3843.0024 kJ energia (kalória): 917.8873 kcal zsír: 57.6560 g zsírsav: 29.8750 g szénhidrát: 55.3000 g cukor: 7.6900 g só: 4.7850 g kalcium: 71.1650 mg koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 57.1300 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 2883.8664 kJ energia (kalória): 688.7994 kcal zsír: 35.1100 g zsírsav: 9.8620 g szénhidrát: 59.4230 g cukor: 4.8270 g só: 1.9075 g kalcium: 43.5770 mg fehérje (össz): 30.6890 g tejkalcium: 5.7120 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 (belértve a laktózt is)	8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek	10 Mustár és abból készült termékek	11 Szezámmag és abból készült termékek	12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Intézményvezető | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Mogyorómentes ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	**Hétfő** 2025.07.14.	**Kedd** 2025.07.15.	**Szerda** 2025.07.16.	**Csütörtök** 2025.07.17.	**Péntek** 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 355.700 kJ; energia (kalória): 84.511 kcal; zsír: 6.310 g; zsírsav: 7.465 g; szénhidrát: 0.050 g; só: 0.675 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 39.200 kJ; energia (kalória): 8.019 kcal; szénhidrát: 0.800 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.018 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 267.360 kJ; energia (kalória): 63.858 kcal; zsír: 5.400 g; zsírsav: 4.850 g; szénhidrát: 0.050 g; só: 0.683 g; fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 48.000 kJ; energia (kalória): 11.465 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.500 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.018 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 8.178 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.018 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 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; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.606 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka Zöldbableves normál {1!, 12!} energia (Joule): 517.940 kJ; energia (kalória): 123.709 kcal; zsír: 6.340 g; zsírsav: 5.448 g; szénhidrát: 13.059 g; cukor: 1.481 g; só: 0.739 g; kalcium: 40.320 mg; fehérje (össz): 2.050 g Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} energia (Joule): 2843.246 kJ; energia (kalória): 679.097 kcal; zsír: 33.689 g; zsírsav: 16.032 g; szénhidrát: 76.420 g; cukor: 3.108 g; só: 1.217 g; kalcium: 92.200 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 19.814 g; tejkalcium: 72.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.228 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.760 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!} Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 646.441 kJ; energia (kalória): 154.399 kcal; zsír: 12.166 g; zsírsav: 10.898 g; szénhidrát: 9.278 g; cukor: 2.953 g; só: 0.116 g; kalcium: 7.020 mg; fehérje (össz): 1.380 g Tökfőzelék TM. {1!, 12!} energia (Joule): 949.719 kJ; energia (kalória): 226.831 kcal; zsír: 6.676 g; zsírsav: 5.475 g; szénhidrát: 30.845 g; cukor: 0.074 g; só: 0.179 g; kalcium: 7.200 mg; fehérje (össz): 3.930 g Párolt hús energia (Joule): 415.164 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 5.573 g; zsírsav: 1.065 g; szénhidrát: 0.316 g; só: 0.732 g; kalcium: 9.180 mg; fehérje (össz): 11.340 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves TM. {1!} energia (Joule): 584.401 kJ; energia (kalória): 139.582 kcal; zsír: 0.137 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 32.796 g; cukor: 17.046 g; só: 0.050 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.883 g Vagdalt {1!, 3!} energia (Joule): 1106.372 kJ; energia (kalória): 264.252 kcal; zsír: 17.182 g; zsírsav: 11.545 g; szénhidrát: 12.617 g; cukor: 0.614 g; só: 0.649 g; kalcium: 15.120 mg; fehérje (össz): 13.744 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.700 kJ; energia (kalória): 328.103 kcal; zsír: 6.524 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 59.514 g; só: 0.373 g; fehérje (össz): 5.773 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.019 g; szénhidrát: 0.736 g; cukor: 0.486 g; fehérje (össz): 0.132 g	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!} Frankfurti leves {1!, 12!} energia (Joule): 1009.729 kJ; energia (kalória): 241.050 kcal; zsír: 15.461 g; zsírsav: 8.385 g; szénhidrát: 16.805 g; cukor: 4.600 g; só: 1.856 g; kalcium: 44.100 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 8.491 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2589.210 kJ; energia (kalória): 609.824 kcal; zsír: 13.770 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 108.138 g; cukor: 16.452 g; só: 0.340 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 2.118 g	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 463.842 kJ; energia (kalória): 110.787 kcal; zsír: 3.487 g; zsírsav: 2.713 g; szénhidrát: 16.650 g; cukor: 0.675 g; só: 0.619 g; kalcium: 48.140 mg; telített zsírsav: 0.024 g; fehérje (össz): 2.586 g; tejkalcium: 14.400 mg Vasi pecsenye TM.* {1!} energia (Joule): 1439.909 kJ; energia (kalória): 343.937 kcal; zsír: 18.039 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 22.345 g; cukor: 3.048 g; só: 0.318 g; kalcium: 49.260 mg; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 18.577 g; tejkalcium: 36.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ; energia (kalória): 252.730 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.216 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.090 g; kalcium: 32.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.480 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.490 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.480 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: 16.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.510 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.640 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.640 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 6.960 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g
Élettani értékek osszesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 (belértve a laktózt is)
8 Diófélék és azokból készült termékek
9 Zeller és abból készült termékek
10 Mustár és abból készült termékek
11 Szezámmag és abból készült termékek
12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 Csillagfürt és a belőle készült termékek
14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Intézményvezető Dietetikus Szakács Élelmezésvezető

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Mogyró-dió-banánmentes**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · vizes zsemle {1!} · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.465 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 267.360 kJ; energia (kalória): 63.858 kcal; zsír: 5.460 g; zsírsav: 4.950 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.683 g; fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 48.000 kJ; energia (kalória): 11.465 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 2.900 g; fehérje (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 8.175 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 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; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.606 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.857 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.480 g; cukor: 2.480 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves normál {1!, 12!} · Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} · csemegeuborka Zöldbableves normál {1!, 12!} energia (Joule): 517.840 kJ; energia (kalória): 123.709 kcal; zsír: 8.349 g; zsírsav: 5.448 g; szénhidrát: 13.055 g; cukor: 1.461 g; só: 0.236 g; kalcium: 40.320 mg; fehérje (össz): 2.900 g Sonkáskocka gy. TM {1!, 3!} energia (Joule): 2843.296 kJ; energia (kalória): 679.087 kcal; zsír: 33.888 g; zsírsav: 15.632 g; szénhidrát: 76.420 g; cukor: 3.108 g; só: 1.317 g; kalcium: 92.200 mg; telített zsírsav: 0.122 g; fehérje (össz): 19.814 g; tejkalcium: 72.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.229 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} · Tökfőzelék TM. {1!, 12!} · Párolt hús · vizes zsemle {1!} Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 646.441 kJ; energia (kalória): 154.399 kcal; zsír: 12.165 g; zsírsav: 10.889 g; szénhidrát: 9.278 g; cukor: 2.553 g; só: 0.116 g; kalcium: 7.020 mg; fehérje (össz): 1.380 g Tökfőzelék TM {1!, 12!} energia (Joule): 948.775 kJ; energia (kalória): 226.651 kcal; zsír: 8.616 g; zsírsav: 5.479 g; szénhidrát: 30.945 g; cukor: 0.074 g; só: 0.179 g; kalcium: 7.200 mg; fehérje (össz): 3.530 g Párolt hús energia (Joule): 415.164 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 3.572 g; zsírsav: 1.088 g; szénhidrát: 0.216 g; só: 0.233 g; kalcium: 5.760 mg; fehérje (össz): 11.340 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· Gyümölcsleves TM. {1!} · Vagdalt {1!, 3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves TM {1!} energia (Joule): 584.401 kJ; energia (kalória): 139.582 kcal; zsír: 0.137 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 32.796 g; cukor: 17.346 g; só: 0.059 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 0.663 g Vagdalt {1!, 3!} energia (Joule): 1106.372 kJ; energia (kalória): 264.252 kcal; zsír: 17.180 g; zsírsav: 11.540 g; szénhidrát: 12.817 g; cukor: 0.414 g; só: 0.648 g; kalcium: 15.120 mg; fehérje (össz): 13.744 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.700 kJ; energia (kalória): 328.103 kcal; zsír: 6.534 g; zsírsav: 5.426 g; szénhidrát: 59.514 g; só: 0.373 g; fehérje (össz): 5.772 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 0.738 g; cukor: 0.496 g; fehérje (össz): 0.192 g	· Frankfurti leves {1!, 12!} · Darás metélt {1!, 3!} Frankfurti leves {1!, 12!} energia (Joule): 1009.220 kJ; energia (kalória): 241.050 kcal; zsír: 15.491 g; zsírsav: 8.366 g; szénhidrát: 15.805 g; cukor: 4.808 g; só: 1.898 g; kalcium: 44.100 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 8.491 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2551.210 kJ; energia (kalória): 609.624 kcal; zsír: 13.770 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 109.138 g; cukor: 16.492 g; só: 0.348 g; kalcium: 0.072 mg; fehérje (össz): 2.118 g	· Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} · Vasi pecsenye TM.* {1!} · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves gy. {1!, 9!, 12!} energia (Joule): 463.842 kJ; energia (kalória): 110.787 kcal; zsír: 3.487 g; zsírsav: 2.713 g; szénhidrát: 16.650 g; cukor: 0.678 g; só: 0.019 g; kalcium: 46.740 mg; telített zsírsav: 0.024 g; fehérje (össz): 2.564 g; tejkalcium: 14.400 mg Vasi pecsenye TM.* {1!} energia (Joule): 1439.969 kJ; energia (kalória): 343.937 kcal; zsír: 19.039 g; zsírsav: 10.690 g; szénhidrát: 22.345 g; cukor: 3.048 g; só: 0.316 g; kalcium: 49.260 mg; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 18.577 g; tejkalcium: 36.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ; energia (kalória): 252.730 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.216 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.590 g; kalcium: 37.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.480 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.480 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: 16.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· vizes zsemle {1!} · mini margarin-10g-os · uborka vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.688 kcal; szénhidrát: 20.510 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.660 g; só: 0.840 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · vizes zsemle {1!} diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 6.900 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5436.9387 kJ energia (kalória): 1298.5910 kcal zsír: 51.0480 g zsírsav: 31.5650 g szénhidrát: 173.8960 g cukor: 28.8220 g só: 3.8480 g kalcium: 133.5090 mg telített zsírsav: 0.1200 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.3730 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 4160.5027 kJ energia (kalória): 993.7191 kcal zsír: 33.7450 g zsírsav: 22.4070 g szénhidrát: 129.8280 g cukor: 26.8800 g só: 3.5615 g kalcium: 28.8890 mg fehérje (össz): 31.6190 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5232.6764 kJ energia (kalória): 1249.8030 kcal zsír: 36.3810 g zsírsav: 25.1490 g szénhidrát: 193.1180 g cukor: 62.4630 g só: 3.9210 g kalcium: 26.3010 mg fehérje (össz): 32.0480 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 5684.7724 kJ energia (kalória): 1357.7847 kcal zsír: 47.6450 g zsírsav: 30.8480 g szénhidrát: 191.6630 g cukor: 31.0610 g só: 5.5720 g kalcium: 284.4120 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 26.9150 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5489.9044 kJ energia (kalória): 1311.2406 kcal zsír: 46.2800 g zsírsav: 13.7790 g szénhidrát: 171.1850 g cukor: 24.8140 g só: 4.1125 g kalcium: 368.6400 mg telített zsírsav: 0.4840 g fehérje (össz): 46.7110 g tejkalcium: 290.6400 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 Szezámmag 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 Közpo
Menü: **Gluténmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 395 700 kJ; energia (kalória): 94 511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.466 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g tv paprika energia (Joule): 25 200 kJ; energia (kalória): 6.018 kcal; szénhidrát: 0.000 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.666 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 267 360 kJ; energia (kalória): 63.888 kcal; zsír: 5.480 g; zsírsav: 4.960 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.683 g; fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 48 000 kJ; energia (kalória): 11.465 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 0.000 g; fehérje (össz): 0.500 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.666 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419 700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 8.170 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.666 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · rizstej zala felvágott energia (Joule): 307 200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.670 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g rizstej energia (Joule): 506 000 kJ; energia (kalória): 120.858 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 276 000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.480 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 0.808 g; fehérje (össz): 3.570 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g lilahagyma energia (Joule): 49 020 kJ; energia (kalória): 11.662 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506 000 kJ; energia (kalória): 120.858 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves Gluténm. · Sonkáskocka GM-TM. · csemegeuborka Zöldbableves Gluténm. energia (Joule): 1222 077 kJ; energia (kalória): 291.889 kcal; zsír: 9.711 g; zsírsav: 2.633 g; szénhidrát: 47.483 g; cukor: 1.156 g; só: 0.239 g; kalcium: 89.200 mg; telített zsírsav: 0.804 g; fehérje (össz): 7.355 g Sonkáskocka GM-TM energia (Joule): 2461 860 kJ; energia (kalória): 588.006 kcal; zsír: 33.142 g; zsírsav: 11.215 g; szénhidrát: 79.628 g; cukor: 3.610 g; só: 1.071 g; kalcium: 91.800 mg; telített zsírsav: 0.284 g; fehérje (össz): 13.058 g; tejkalcium: 72.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17 700 kJ; energia (kalória): 4.226 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.750 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Zöldségleves Gluténm. · Tökfőzelék GM-TM {12!} · Párolt hús · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Zöldségleves Gluténm. energia (Joule): 655 156 kJ; energia (kalória): 156.704 kcal; zsír: 12.169 g; zsírsav: 10.870 g; szénhidrát: 12.218 g; cukor: 1.454 g; só: 0.242 g; kalcium: 0.284 mg; telített zsírsav: 0.016 g; fehérje (össz): 0.691 g Tökfőzelék GM-TM {12!} energia (Joule): 491 053 kJ; energia (kalória): 117.266 kcal; zsír: 3.380 g; zsírsav: 2.723 g; szénhidrát: 27.995 g; cukor: 1.321 g; só: 0.067 g; kalcium: 1.440 mg; telített zsírsav: 0.010 g; fehérje (össz): 1.260 g Párolt hús energia (Joule): 415 164 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 5.572 g; zsírsav: 1.585 g; szénhidrát: 0.216 g; só: 0.233 g; kalcium: 9.180 mg; fehérje (össz): 11.340 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· Gyümölcsleves Gluténm.TM. · Vagdalt GM {3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves Gluténm.TM energia (Joule): 674 880 kJ; energia (kalória): 161.195 kcal; zsír: 0.214 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 43.139 g; cukor: 22.709 g; só: 0.062 g; kalcium: 0.072 mg; telített zsírsav: 0.004 g; fehérje (össz): 0.667 g Vagdalt GM {3!} energia (Joule): 1351 984 kJ; energia (kalória): 323.015 kcal; zsír: 19.233 g; zsírsav: 13.680 g; szénhidrát: 0.325 g; cukor: 0.781 g; só: 0.474 g; kalcium: 11.940 mg; fehérje (össz): 10.499 g Párolt rizs energia (Joule): 1373 700 kJ; energia (kalória): 328.103 kcal; zsír: 6.534 g; zsírsav: 3.425 g; szénhidrát: 59.514 g; só: 0.373 g; fehérje (össz): 5.772 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15 744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 0.736 g; cukor: 0.696 g; fehérje (össz): 0.132 g	· Frankfurti leves Gluténm. · Darás metélt Gluténm. Frankfurti leves Gluténm. energia (Joule): 891 432 kJ; energia (kalória): 212.915 kcal; zsír: 13.587 g; zsírsav: 5.657 g; szénhidrát: 16.377 g; cukor: 4.702 g; só: 2.038 g; kalcium: 44.100 mg; telített zsírsav: 0.002 g; koleszterin: 25.000 mg; fehérje (össz): 6.521 g Darás metélt Gluténm. energia (Joule): 1727 124 kJ; energia (kalória): 412.517 kcal; zsír: 12.558 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 66.880 g; cukor: 12.571 g; só: 0.213 g; kalcium: 0.072 mg; telített zsírsav: 0.144 g; fehérje (össz): 3.830 g	· Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9!, 12!} · Vasi pecsenye gluténm.-tejmentes · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9!, 12!} energia (Joule): 445 948 kJ; energia (kalória): 107.469 kcal; zsír: 6.263 g; zsírsav: 5.441 g; szénhidrát: 16.095 g; cukor: 1.263 g; só: 0.213 g; kalcium: 30.000 mg; telített zsírsav: 0.010 g; fehérje (össz): 1.475 g Vasi pecsenye gluténm.-tejmentes energia (Joule): 1212.559 kJ; energia (kalória): 289.566 kcal; zsír: 18.864 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 23.716 g; cukor: 4.158 g; só: 0.320 g; kalcium: 49.260 mg; telített zsírsav: 0.098 g; fehérje (össz): 17.200 g; tejkalcium: 38.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1055.130 kJ; energia (kalória): 252.230 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.216 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.540 g; kalcium: 32.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.460 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.480 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): 277 250 kJ; energia (kalória): 65.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g uborka energia (Joule): 14 700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.810 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék vegyes virágméz mini energia (Joule): 342 000 kJ; energia (kalória): 81.655 kcal; szénhidrát: 20.910 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék löncs felvágott energia (Joule): 329 100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (össz): 4.140 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék diákcsemege szalámi energia (Joule): 541 800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 8.900 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 657 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; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436 556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5714.4817 kJ energia (kalória): 1364.8830 kcal zsír: 42.4110 g zsírsav: 21.5280 g szénhidrát: 321.9340 g cukor: 38.9260 g só: 2.2050 g kalcium: 179.3330 mg telített zsírsav: 0.3420 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.1480 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 3622.6837 kJ energia (kalória): 865.2636 kcal zsír: 28.5850 g zsírsav: 19.6280 g szénhidrát: 296.4710 g cukor: 41.8150 g só: 1.3245 g kalcium: 18.4190 mg telített zsírsav: 0.1390 g fehérje (össz): 23.0690 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5523.5724 kJ energia (kalória): 1319.2820 kcal zsír: 37.2470 g zsírsav: 27.5820 g szénhidrát: 308.0670 g cukor: 78.3590 g só: 2.2490 g kalcium: 24.4650 mg telített zsírsav: 0.0780 g fehérje (össz): 24.7100 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4695.6814 kJ energia (kalória): 1121.5457 kcal zsír: 43.3370 g zsírsav: 28.1170 g szénhidrát: 264.0890 g cukor: 37.1310 g só: 4.1220 g kalcium: 285.7560 mg telített zsírsav: 0.6200 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 25.0830 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5203.1634 kJ energia (kalória): 1242.7546 kcal zsír: 47.6190 g zsírsav: 16.5070 g szénhidrát: 283.1030 g cukor: 36.1900 g só: 2.0105 g kalcium: 353.2440 mg telített zsírsav: 0.5580 g fehérje (össz): 40.3530 g tejkalcium: 276.2400 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

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Gluténmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
	5 Földimogyoró és abból készült termékek	6 Szójabab és abból készült termékek	7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8 Diófélék és azokból készült termékek	
	9 Zeller és abból készült termékek	10 Mustár és abból készült termékek	11 Szezámmag 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

Közkonyha manage

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej gluténmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	**Hétfő** 2025.07.14.	**Kedd** 2025.07.15.	**Szerda** 2025.07.16.	**Csütörtök** 2025.07.17.	**Péntek** 2025.07.18.
Tízórai	· kenőmájas · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · tv paprika · Citromos tea normál kenőmájas energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.625 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· krinolin · mini mustár {10!} · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál krinolin energia (Joule): 287.360 kJ; energia (kalória): 68.636 kcal; zsír: 5.460 g; zsírsav: 4.850 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.663 g; fehérje (össz): 3.570 g mini mustár {10!} energia (Joule): 48.000 kJ; energia (kalória): 11.460 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.500 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· olasz felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; zsírsav: 8.175 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.726 kJ; energia (kalória): 98.100 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 24.113 g; cukor: 24.253 g; kalcium: 0.869 mg; fehérje (össz): 0.076 g	· zala felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · rizstej zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.374 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg	· párizsi sertés · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · lilahagyma · rizstej párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.490 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.606 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g rizstej energia (Joule): 506.000 kJ; energia (kalória): 120.856 kcal; zsír: 2.600 g; szénhidrát: 24.400 g; cukor: 10.000 g; só: 0.200 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.400 g; fehérje (össz): 0.200 g; tejkalcium: 240.000 mg
Ebéd	· Zöldbableves Gluténm. · Sonkáskocka GM-TM. · csemegeuborka Zöldbableves Glutenm energia (Joule): 1220.077 kJ; energia (kalória): 291.409 kcal; zsír: 9.711 g; zsírsav: 2.833 g; szénhidrát: 47.463 g; cukor: 1.196 g; só: 0.238 g; kalcium: 55.200 mg; telített zsírsav: 0.004 g; fehérje (össz): 7.335 g Sonkáskocka GM TM energia (Joule): 2461.660 kJ; energia (kalória): 588.008 kcal; zsír: 23.142 g; zsírsav: 11.210 g; szénhidrát: 78.928 g; cukor: 3.618 g; só: 1.071 g; kalcium: 91.600 mg; telített zsírsav: 0.264 g; fehérje (össz): 13.068 g; tejkalcium: 72.000 mg csemegeuborka energia (Joule): 17.700 kJ; energia (kalória): 4.228 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.180 g	· Zöldségleves Gluténm. · Tökfőzelék GM-TM {12!} · Párolt hús · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Zöldségleves Glutenm energia (Joule): 635.156 kJ; energia (kalória): 151.704 kcal; zsír: 12.100 g; zsírsav: 10.870 g; szénhidrát: 12.218 g; cukor: 1.454 g; só: 0.242 g; kalcium: 0.294 mg; telített zsírsav: 0.018 g; fehérje (össz): 0.891 g Tökfőzelék GM-TM (12!) energia (Joule): 491.053 kJ; energia (kalória): 117.288 kcal; zsír: 3.800 g; zsírsav: 2.723 g; szénhidrát: 27.895 g; cukor: 1.321 g; só: 0.067 g; kalcium: 1.440 mg; telített zsírsav: 0.018 g; fehérje (össz): 1.240 g Párolt hús energia (Joule): 415.164 kJ; energia (kalória): 99.160 kcal; zsír: 5.572 g; zsírsav: 1.095 g; szénhidrát: 0.216 g; só: 0.233 g; kalcium: 9.180 mg; fehérje (össz): 11.340 g Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· Gyümölcsleves Gluténm.TM. · Vagdalt GM {3!} · Párolt rizs · paradicsomsaláta Gyümölcsleves Glutenm TM energia (Joule): 674.683 kJ; energia (kalória): 161.155 kcal; zsír: 0.214 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 43.135 g; cukor: 22.709 g; só: 0.067 g; kalcium: 0.072 mg; telített zsírsav: 0.004 g; fehérje (össz): 0.887 g Vagdalt GM (3!) energia (Joule): 1351.984 kJ; energia (kalória): 322.915 kcal; zsír: 19.233 g; zsírsav: 13.060 g; szénhidrát: 6.325 g; cukor: 0.791 g; só: 0.474 g; kalcium: 11.040 mg; fehérje (össz): 10.466 g Párolt rizs energia (Joule): 1373.700 kJ; energia (kalória): 328.103 kcal; zsír: 6.654 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 60.914 g; só: 0.373 g; fehérje (össz): 5.772 g paradicsomsaláta energia (Joule): 15.744 kJ; energia (kalória): 3.760 kcal; zsír: 0.018 g; szénhidrát: 0.734 g; cukor: 0.498 g; fehérje (össz): 0.132 g	· Frankfurti leves Gluténm. · Darás metélt Gluténm. Frankfurti leves Glutenm energia (Joule): 891.432 kJ; energia (kalória): 212.915 kcal; zsír: 13.587 g; zsírsav: 5.867 g; szénhidrát: 16.377 g; cukor: 4.702 g; só: 2.059 g; kalcium: 44.100 mg; telített zsírsav: 0.002 g; koleszterin: 25.920 mg; fehérje (össz): 5.821 g Darás metélt Glutenm energia (Joule): 1727.124 kJ; energia (kalória): 412.517 kcal; zsír: 12.866 g; zsírsav: 10.850 g; szénhidrát: 68.880 g; cukor: 12.571 g; só: 0.213 g; kalcium: 0.072 mg; telített zsírsav: 0.144 g; fehérje (össz): 9.830 g	· Zellerkrémleves Gluténm.Tejm. {9!, 12!} · Vasi pecsenye gluténm.-tejmentes · Főtt burgonya · alma Zellerkrémleves Glutenm Tejm. {9!, 12!} energia (Joule): 449.649 kJ; energia (kalória): 107.469 kcal; zsír: 6.263 g; zsírsav: 5.441 g; szénhidrát: 16.095 g; cukor: 1.283 g; só: 0.213 g; kalcium: 30.000 mg; telített zsírsav: 0.018 g; fehérje (össz): 1.475 g Vasi pecsenye glutenm.-tejmentes energia (Joule): 1212.369 kJ; energia (kalória): 289.566 kcal; zsír: 16.654 g; zsírsav: 10.650 g; szénhidrát: 23.716 g; cukor: 4.150 g; só: 0.320 g; kalcium: 49.380 mg; telített zsírsav: 0.068 g; fehérje (össz): 17.206 g; tejkalcium: 36.000 mg Főtt burgonya energia (Joule): 1058.130 kJ; energia (kalória): 252.730 kcal; zsír: 0.540 g; zsírsav: 0.216 g; szénhidrát: 54.000 g; só: 0.580 g; kalcium: 32.400 mg; fehérje (össz): 6.750 g alma energia (Joule): 174.480 kJ; energia (kalória): 41.674 kcal; zsír: 0.490 g; szénhidrát: 8.400 g; cukor: 8.400 g; fehérje (össz): 0.450 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): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· 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: 0.002 g; só: 0.010 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ; energia (kalória): 81.685 kcal; szénhidrát: 20.910 g; cukor: 20.250 g; kalcium: 10.000 mg; fehérje (össz): 0.075 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· löncs felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék löncs felvágott energia (Joule): 329.100 kJ; energia (kalória): 78.604 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 5.940 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.840 g; fehérje (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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g	· diákcsemege szalámi · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ; energia (kalória): 129.407 kcal; zsír: 11.400 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 6.000 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; fehérje (össz): 0.003 g; tejkalcium: 0.120 mg Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék energia (Joule): 436.556 kJ; energia (kalória): 104.270 kcal; zsír: 0.206 g; szénhidrát: 76.819 g; cukor: 4.929 g; só: 0.030 g; kalcium: 0.672 mg; telített zsírsav: 0.037 g; fehérje (össz): 1.703 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5714.4817 kJ energia (kalória): 1364.8830 kcal zsír: 42.4110 g zsírsav: 21.5280 g szénhidrát: 321.9340 g cukor: 38.9260 g só: 2.2050 g kalcium: 179.3330 mg telített zsírsav: 0.3420 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 29.1480 g tejkalcium: 72.1200 mg	energia (Joule): 3622.6837 kJ energia (kalória): 865.2636 kcal zsír: 28.5850 g zsírsav: 19.6280 g szénhidrát: 296.4710 g cukor: 41.8150 g só: 1.3245 g kalcium: 18.4190 mg telített zsírsav: 0.1390 g fehérje (össz): 23.0690 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 5523.5724 kJ energia (kalória): 1319.2820 kcal zsír: 37.2470 g zsírsav: 27.5820 g szénhidrát: 308.0670 g cukor: 78.3590 g só: 2.2490 g kalcium: 24.4650 mg telített zsírsav: 0.0780 g fehérje (össz): 24.7100 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4695.6814 kJ energia (kalória): 1121.5457 kcal zsír: 43.3370 g zsírsav: 28.1170 g szénhidrát: 264.0890 g cukor: 37.1310 g só: 4.1220 g kalcium: 285.7560 mg telített zsírsav: 0.6200 g koleszterin: 25.9200 mg fehérje (össz): 25.0830 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 5203.1634 kJ energia (kalória): 1242.7546 kcal zsír: 47.6190 g zsírsav: 16.5070 g szénhidrát: 283.1030 g cukor: 36.1900 g só: 2.0105 g kalcium: 353.2440 mg telített zsírsav: 0.5580 g fehérje (össz): 40.3530 g tejkalcium: 276.2400 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

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ
Adószám: 15431356-2-19
Szociális Szolgáltató És Gondozási Közpo
Menü: **Tej gluténmentes Ó**
29. hét (2025-07-14 - 2025-07-20)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
	5 Földimogyoró és abból készült termékek	6 Szójabab és abból készült termékek	7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)		8 Diófélék és azokból készült termékek
	9 Zeller és abból készült termékek	10 Mustár és abból készült termékek	11 Szezámmag 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

Közkonyha manage