



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Tejmentes Ó**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmájás - vizes zsemle {1!} - rizstej kenőmájás energia (Joule): 359.720 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, cukor: 7.485 g, szénhidrát: 0.980 g, só: 0.826 g, telítettség: 87.200 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g rizstej energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.664 kcal, zsír: 2.800 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 10.900 g, só: 0.290 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.450 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsav: 240.000 mg	- diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - rizstej diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.407 kcal, zsír: 11.600 g, szénhidrát: 0.700 g, fehérje (össz): 0.900 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, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g rizstej energia (Joule): 505.000 kJ, energia (kalória): 120.664 kcal, zsír: 2.800 g, szénhidrát: 24.400 g, cukor: 10.900 g, só: 0.290 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.450 g, fehérje (össz): 0.200 g, tejsav: 240.000 mg	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.668 kcal, szénhidrát: 20.610 g, cukor: 20.200 g, kalcium: 10.000 mg, fehérje (össz): 0.010 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, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.010 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.250 g, kalcium: 0.888 mg, fehérje (össz): 0.010 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 0.480 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.006 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.010 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.250 g, kalcium: 0.888 mg, fehérje (össz): 0.010 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: 0.240 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.006 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.100 kcal, zsír: 0.010 g, szénhidrát: 24.113 g, cukor: 24.250 g, kalcium: 0.888 mg, fehérje (össz): 0.010 g		
Ebéd	- Sertésraguleves {9!} - Rizsfelfújt Tm* {3!} Sertésraguleves {9!} energia (Joule): 180.852 kJ, energia (kalória): 43.153 kcal, zsír: 11.881 g, cukor: 0.108 g, szénhidrát: 2.289 g, cukor: 1.380 g, só: 0.420 g, kalcium: 6.000 mg, fehérje (össz): 6.703 g Rizsfelfújt Tm* {3!} energia (Joule): 2841.254 kJ, energia (kalória): 680.563 kcal, zsír: 19.920 g, cukor: 2.800 g, szénhidrát: 137.220 g, cukor: 25.497 g, só: 0.284 g, kalcium: 225.000 mg, telített zsírsav: 0.360 g, fehérje (össz): 11.007 g, tejsav: 219.000 mg	- Tojásleves {1!, 3!} - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság Tojásleves {1!, 3!} energia (Joule): 522.218 kJ, energia (kalória): 124.730 kcal, zsír: 7.360 g, cukor: 0.444 g, szénhidrát: 9.467 g, cukor: 0.213 g, só: 0.176 g, kalcium: 6.100 mg, fehérje (össz): 3.076 g Sült hús energia (Joule): 605.206 kJ, energia (kalória): 144.870 kcal, zsír: 0.140 g, cukor: 1.448 g, szénhidrát: 0.420 g, só: 0.407 g, kalcium: 13.360 mg, fehérje (össz): 16.476 g Párolt rizs energia (Joule): 1379.700 kJ, energia (kalória): 328.103 kcal, zsír: 0.534 g, cukor: 0.428 g, szénhidrát: 50.514 g, só: 0.373 g, fehérje (össz): 5.772 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.396 kcal, zsír: 0.040 g, szénhidrát: 0.160 g, fehérje (össz): 0.160 g	- Burgonyaleves {1!, 12!} - Rakott brokkoli TM. - vizes zsemle {1!} Burgonyaleves {1!, 12!} energia (Joule): 325.388 kJ, energia (kalória): 77.842 kcal, zsír: 2.401 g, cukor: 0.284 g, szénhidrát: 16.057 g, cukor: 0.919 g, só: 0.030 g, kalcium: 18.000 mg, fehérje (össz): 4.889 g Rakott brokkoli TM energia (Joule): 1295.842 kJ, energia (kalória): 307.604 kcal, zsír: 5.914 g, cukor: 1.087 g, szénhidrát: 23.059 g, cukor: 0.602 g, só: 0.287 g, kalcium: 201.400 mg, fehérje (össz): 19.378 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g	- Zöldbableves gy. {1!} - Darás metélt {1!, 3!} Zöldbableves gy. {1!} energia (Joule): 558.734 kJ, energia (kalória): 133.338 kcal, zsír: 6.430 g, cukor: 0.448 g, szénhidrát: 19.561 g, cukor: 1.461 g, só: 0.080 g, kalcium: 40.320 mg, fehérje (össz): 3.606 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2253.210 kJ, energia (kalória): 539.824 kcal, zsír: 19.770 g, cukor: 10.850 g, szénhidrát: 104.131 g, cukor: 19.452 g, só: 0.346 g, kalcium: 0.072 mg, fehérje (össz): 0.118 g	- Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Rántott szelet {1!, 3!} - Párolt rizs - ecetes cékla Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 364.810 kJ, energia (kalória): 86.902 kcal, zsír: 0.330 g, cukor: 2.715 g, szénhidrát: 22.318 g, cukor: 0.302 g, só: 0.345 g, kalcium: 19.400 mg, fehérje (össz): 2.269 g Rántott szelet {1!, 3!} energia (Joule): 4344.720 kJ, energia (kalória): 1037.719 kcal, zsír: 93.342 g, cukor: 79.115 g, szénhidrát: 24.300 g, cukor: 0.144 g, só: 0.580 g, kalcium: 21.420 mg, fehérje (össz): 22.560 g Párolt rizs energia (Joule): 1379.700 kJ, energia (kalória): 328.103 kcal, zsír: 0.534 g, cukor: 0.428 g, szénhidrát: 50.514 g, só: 0.373 g, fehérje (össz): 5.772 g, tejsav: 219.000 mg ecetes cékla		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 0.970 g, cukor: 0.670 g, szénhidrát: 0.180 g, só: 0.790 g, telítettség: 0.480 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, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g tv paprika energia (Joule): 33.800 kJ, energia (kalória): 8.028 kcal, szénhidrát: 1.200 g, fehérje (össz): 0.400 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} olasz felvágott energia (Joule): 410.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 0.240 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.006 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, szénhidrát: 0.002 g, só: 0.010 g, kalcium: 0.120 mg, fehérje (össz): 0.003 g, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 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, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.030 g, szénhidrát: 0.010 g, kalcium: 4.800 mg, fehérje (össz): 0.300 g	- íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} íz sárgabarack mini energia (Joule): 277.200 kJ, energia (kalória): 66.220 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, telítettség: 0.120 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ, energia (kalória): 109.660 kcal, zsír: 0.830 g, szénhidrát: 21.265 g, só: 0.730 g, fehérje (össz): 0.340 g		
Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 5640.3127 kJ energia (kalória): 1347.1639 kcal zsír: 39.7440 g zsírsav: 23.8140 g szénhidrát: 206.7260 g cukor: 37.2670 g só: 4.0530 g kalcium: 472.3500 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.5430 g tejsav: 456.1200 mg	energia (Joule): 4581.0484 kJ energia (kalória): 1094.1648 kcal zsír: 39.9240 g zsírsav: 13.9170 g szénhidrát: 137.9780 g cukor: 10.2130 g só: 2.7920 g kalcium: 258.6000 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 40.2100 g tejsav: 240.2400 mg	energia (Joule): 4703.9494 kJ energia (kalória): 1123.5205 kcal zsír: 22.2470 g zsírsav: 12.1250 g szénhidrát: 167.6330 g cukor: 51.1040 g só: 3.9370 g kalcium: 322.5390 mg fehérje (össz): 38.7610 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 4893.3934 kJ energia (kalória): 1168.7686 kcal zsír: 28.9700 g zsírsav: 16.2980 g szénhidrát: 195.3420 g cukor: 42.1660 g só: 2.5935 g kalcium: 46.0010 mg fehérje (össz): 16.9580 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 8370.9394 kJ energia (kalória): 1999.3648 kcal zsír: 115.9060 g zsírsav: 94.4900 g szénhidrát: 188.8750 g cukor: 30.7190 g só: 4.1380 g kalcium: 41.9670 mg fehérje (össz): 42.7690 g tejsav: 0.2400 mg		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej tojásmentes Ó

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmájás - vizes zsemle {1!} - rizstej kenőmájás energia (Joule): 365.700 kJ, energia (kalória): 84.811 kcal, zsír: 0.510 g, zsírsav: 7.485 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.828 g, kalcium: 47.200 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.770 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg rizstej energia (Joule): 590.000 kJ, energia (kalória): 139.888 kcal, zsír: 2.600 g, zsírsav: 24.400 g, szénhidrát: 10.000 g, cukor: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.400 g, tejsav: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg	- diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - rizstej diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.487 kcal, zsír: 11.400 g, zsírsav: 0.300 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg rizstej energia (Joule): 590.000 kJ, energia (kalória): 139.888 kcal, zsír: 2.600 g, zsírsav: 24.400 g, szénhidrát: 10.000 g, cukor: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg, telített zsírsav: 0.400 g, tejsav: 0.200 g, kalcium: 240.000 mg	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.688 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.188 kcal, zsír: 0.010 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.000 mg	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 0.490 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.188 kcal, zsír: 0.010 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.000 mg	- 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: 0.240 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg Citromos tea normál energia (Joule): 410.728 kJ, energia (kalória): 98.188 kcal, zsír: 0.010 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.010 g, tejsav: 0.000 mg		
Ebéd	- Sertésraguleves {9!} - Rizsfelfújt Tm-tojásmentes* Sertésraguleves {9!} energia (Joule): 590.000 kJ, energia (kalória): 141.155 kcal, zsír: 11.481 g, zsírsav: 0.150 g, szénhidrát: 2.250 g, cukor: 1.300 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.750 g, tejsav: 0.000 mg Rizsfelfújt Tm-tojásmentes* energia (Joule): 2704.619 kJ, energia (kalória): 645.034 kcal, zsír: 5.638 g, zsírsav: 13.707 g, szénhidrát: 25.775 g, cukor: 0.288 g, kalcium: 216.450 mg, telített zsírsav: 0.388 g, tejsav: 0.288 g, kalcium: 216.450 mg	- Rántott leves {1!} - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság Rántott leves {1!} energia (Joule): 388.082 kJ, energia (kalória): 92.214 kcal, zsír: 0.263 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 16.900 g, cukor: 0.120 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.263 g, tejsav: 0.000 mg Sült hús energia (Joule): 828.396 kJ, energia (kalória): 198.572 kcal, zsír: 0.140 g, zsírsav: 1.948 g, szénhidrát: 0.422 g, cukor: 0.461 g, kalcium: 15.290 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.140 g, tejsav: 0.000 mg Párolt rizs energia (Joule): 1375.700 kJ, energia (kalória): 329.103 kcal, zsír: 0.534 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 55.514 g, cukor: 0.373 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.534 g, tejsav: 0.000 mg vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.395 kcal, zsír: 0.040 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.040 g, tejsav: 0.000 mg	- Burgonyaleves {1!, 12!} - Rakott brokkoli TM. - vizes zsemle {1!} Burgonyaleves {1!, 12!} energia (Joule): 875.358 kJ, energia (kalória): 209.142 kcal, zsír: 0.407 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 20.000 g, cukor: 0.040 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.407 g, tejsav: 0.000 mg Rakott brokkoli TM energia (Joule): 1205.842 kJ, energia (kalória): 289.604 kcal, zsír: 0.514 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 20.000 g, cukor: 0.040 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.514 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg	- Zöldbabléves gy. {1!} - Darás metélt tojásmentes {1!} Zöldbabléves gy. {1!} energia (Joule): 480.124 kJ, energia (kalória): 115.338 kcal, zsír: 0.400 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 19.881 g, cukor: 1.481 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.400 g, tejsav: 0.000 mg Darás metélt tojásmentes {1!} energia (Joule): 2027.214 kJ, energia (kalória): 485.180 kcal, zsír: 12.708 g, zsírsav: 10.885 g, szénhidrát: 24.220 g, cukor: 12.071 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 12.071 g, tejsav: 0.000 mg	- Paradicsomléves Tojásmentes {1!, 9!} - Rántott szelet Tojásmentes {1!} - Párolt rizs - ecetes cékla Paradicsomléves Tojásmentes {1!, 9!} energia (Joule): 480.779 kJ, energia (kalória): 115.279 kcal, zsír: 0.552 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 14.870 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.552 g, tejsav: 0.000 mg Rántott szelet Tojásmentes {1!} energia (Joule): 2695.870 kJ, energia (kalória): 643.638 kcal, zsír: 0.552 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 21.970 g, cukor: 0.554 g, kalcium: 11.220 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.554 g, tejsav: 0.000 mg Párolt rizs energia (Joule): 1375.700 kJ, energia (kalória): 329.103 kcal, zsír: 0.534 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 55.514 g, cukor: 0.373 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.534 g, tejsav: 0.000 mg ecetes cékla energia (Joule): 1375.700 kJ, energia (kalória): 329.103 kcal, zsír: 0.534 g, zsírsav: 0.420 g, szénhidrát: 55.514 g, cukor: 0.373 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.534 g, tejsav: 0.000 mg		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 0.270 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.770 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg tv paprika energia (Joule): 33.900 kJ, energia (kalória): 8.025 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 mg	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 0.240 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.240 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 mg	- Íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} Íz sárgabarack mini energia (Joule): 277.200 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 14.870 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.000 g, tejsav: 0.000 mg mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.790 g, tejsav: 0.000 mg vizes zsemle {1!} energia (Joule): 458.150 kJ, energia (kalória): 108.688 kcal, zsír: 0.832 g, zsírsav: 21.286 g, szénhidrát: 0.780 g, cukor: 0.780 g, kalcium: 3.440 g, telített zsírsav: 0.000 g, só: 0.780 g, tejsav: 0.000 mg		
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5453.8777 kJ energia (kalória): 1302.6349 kcal zsír: 36.5040 g zsírsav: 21.3140 g szénhidrát: 206.5640 g cukor: 37.1050 g só: 4.0530 g kalcium: 463.1700 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.8980 g tejkalcium: 456.1200 mg	energia (Joule): 4444.9114 kJ energia (kalória): 1061.6488 kcal zsír: 32.2410 g zsírsav: 7.0870 g szénhidrát: 147.4360 g cukor: 10.1230 g só: 2.8960 g kalcium: 254.2800 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 39.5000 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 4703.9494 kJ energia (kalória): 1123.5205 kcal zsír: 22.2470 g zsírsav: 12.1250 g szénhidrát: 167.6330 g cukor: 51.1040 g só: 3.9370 g kalcium: 322.5390 mg fehérje (össz): 38.7610 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4367.3974 kJ energia (kalória): 1043.1366 kcal zsír: 27.9980 g zsírsav: 16.2980 g szénhidrát: 171.4240 g cukor: 38.2850 g só: 2.4625 g kalcium: 46.0010 mg telített zsírsav: 0.1440 g fehérje (össz): 20.6440 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6597.8084 kJ energia (kalória): 1575.8608 kcal zsír: 76.1180 g zsírsav: 59.7170 g szénhidrát: 179.1050 g cukor: 24.7910 g só: 4.0980 g kalcium: 41.4290 mg fehérje (össz): 36.7940 g tejkalcium: 0.2400 mg		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Elmézésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: Tej-tojás-paradicsom-citrusfélék

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmáj - vizes zsemle {1} - rizstej kenőmáj energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g rizstej energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej diákcsemege szalámi energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g rizstej energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcsös tea citrom nélkül vegyes virágméz mini energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcsös tea citrom nélkül párizsi sertés energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - gyümölcsös tea citrom nélkül olasz felvágott energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g gyümölcsös tea citrom nélkül energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g		
Ebéd	- Sertésraguleves {9} - Rizsfelfújt Tm-tojásmentes* Sertésraguleves {9} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Rizsfelfújt Tm-tojásmentes* energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- Rántott leves {1} - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság Rántott leves {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Sült hús energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Párolt rizs energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- Burgonyaleves {11, 12} - Rakott brokkoli TM. - vizes zsemle {1} Burgonyaleves {11, 12} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Rakott brokkoli TM. energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- Zöldbableves gy. {1} - Darás metélt tojásmentes {1} Zöldbableves gy. {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Darás metélt tojásmentes {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- Zellerkrémleves gy. gluténmentes {9, 12} - Rántott szelet Tojás. {1} - Párolt rizs - ecetes cékla Zellerkrémleves gy. gluténmentes {9, 12} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Rántott szelet Tojás. {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g Párolt rizs energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g ecetes cékla energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} zala felvágott energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g tv paprika energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g uborka energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g	- íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} íz sárgabarack mini energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 355.700 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.310 g, szénhidrát: 1.485 g, szénhidrát: 0.090 g, szénhidrát: 0.826 g, szénhidrát: 0.720 g, szénhidrát: 0.770 g		
Élelteni értékek összesítve	energia (Joule): 5453.8777 kJ energia (kalória): 1302.6349 kcal zsír: 36.5040 g szénhidrát: 206.5640 g cukor: 37.1050 g só: 4.0530 g kalcium: 463.1700 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 31.8980 g tejkalcium: 456.1200 mg	energia (Joule): 4444.9114 kJ energia (kalória): 1061.6488 kcal zsír: 32.2410 g szénhidrát: 147.4360 g cukor: 10.1230 g só: 2.8960 g kalcium: 254.2800 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 39.5000 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 4595.8684 kJ energia (kalória): 1097.7055 kcal zsír: 22.2370 g szénhidrát: 161.5030 g cukor: 44.8330 g só: 3.9370 g kalcium: 322.1400 mg fehérje (össz): 38.7160 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4259.3164 kJ energia (kalória): 1017.3216 kcal zsír: 27.9880 g szénhidrát: 165.2940 g cukor: 32.0140 g só: 2.4625 g kalcium: 45.6020 mg telített zsírsav: 0.1440 g fehérje (össz): 20.5990 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 6325.9074 kJ energia (kalória): 1510.9178 kcal zsír: 75.9080 g szénhidrát: 171.9510 g cukor: 19.4320 g só: 4.4410 g kalcium: 56.3300 mg telített zsírsav: 0.0280 g fehérje (össz): 34.9760 g tejkalcium: 14.6400 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	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Szója-csirkehúsmentes Ó**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmájás - vizes zsemle {1!} - rizstej kenőmájás energia (Joule): 365.706 kJ, energia (kalória): 84.511 kcal, zsír: 0.319 g, zsírsav: 0.422 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.200 g, fehérje (száraz): 0.200 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g rizstej energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 120.856 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- diákcsesmege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - rizstej diákcsesmege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.407 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g rizstej energia (Joule): 508.000 kJ, energia (kalória): 120.856 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál vegyes virágméz mini energia (Joule): 342.000 kJ, energia (kalória): 81.668 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Citromos tea normál energia (Joule): 418.728 kJ, energia (kalória): 99.100 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - Citromos tea normál párizsi sertés energia (Joule): 276.000 kJ, energia (kalória): 65.922 kcal, zsír: 0.480 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Citromos tea normál energia (Joule): 418.728 kJ, energia (kalória): 99.100 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 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: 0.240 g, zsírsav: 0.170 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Citromos tea normál energia (Joule): 418.728 kJ, energia (kalória): 99.100 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g		
Ebéd	- Sertésraguleves (9!) - Rizsfelfújt Tm* (3!) Sertésraguleves (9!) energia (Joule): 550.800 kJ, energia (kalória): 131.153 kcal, zsír: 0.461 g, zsírsav: 0.150 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Rizsfelfújt Tm* (3!) energia (Joule): 289.344 kJ, energia (kalória): 69.560 kcal, zsír: 0.809 g, zsírsav: 0.250 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- Tojásleves {1!, 3!} - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság Tojásleves {1!, 3!} energia (Joule): 522.219 kJ, energia (kalória): 124.730 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Sült hús energia (Joule): 605.204 kJ, energia (kalória): 144.572 kcal, zsír: 0.140 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Párolt rizs energia (Joule): 1372.700 kJ, energia (kalória): 328.103 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.398 kcal, zsír: 0.040 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- Burgonyaleves {1!, 12!} - Rakott brokkoli TM. - vizes zsemle {1!} Burgonyaleves {1!, 12!} energia (Joule): 825.268 kJ, energia (kalória): 197.142 kcal, zsír: 0.401 g, zsírsav: 0.140 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Rakott brokkoli TM. energia (Joule): 1269.842 kJ, energia (kalória): 303.804 kcal, zsír: 0.514 g, zsírsav: 0.167 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- Zöldbableves gy. {1!} - Darás metélt {1!, 3!} Zöldbableves gy. {1!} energia (Joule): 688.724 kJ, energia (kalória): 164.335 kcal, zsír: 0.450 g, zsírsav: 0.140 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Darás metélt {1!, 3!} energia (Joule): 2053.200 kJ, energia (kalória): 493.804 kcal, zsír: 0.770 g, zsírsav: 0.250 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Rántott szelet {1!, 3!} - Párolt rizs - ecetes cékla Paradicsomleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 684.810 kJ, energia (kalória): 164.002 kcal, zsír: 0.500 g, zsírsav: 0.170 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Rántott szelet {1!, 3!} energia (Joule): 429.770 kJ, energia (kalória): 102.719 kcal, zsír: 0.542 g, zsírsav: 0.170 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g Párolt rizs energia (Joule): 1372.700 kJ, energia (kalória): 328.103 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g ecetes cékla energia (Joule): 18.400 kJ, energia (kalória): 4.398 kcal, zsír: 0.040 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 0.870 g, zsírsav: 0.270 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g tv paprika energia (Joule): 33.800 kJ, energia (kalória): 8.023 kcal, szénhidrát: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} olasz felvágott energia (Joule): 418.728 kJ, energia (kalória): 99.100 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g	- íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} íz sárgabarack mini energia (Joule): 277.200 kJ, energia (kalória): 66.220 kcal, szénhidrát: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.700 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 459.180 kJ, energia (kalória): 109.000 kcal, zsír: 0.000 g, zsírsav: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, fehérje (össz): 0.000 g, fehérje (száraz): 0.000 g		
Eletleni értékek összesítő	energia (Joule): 5640.3127 kJ energia (kalória): 1347.1639 kcal zsír: 39.7440 g zsírsav: 23.8140 g szénhidrát: 206.7260 g cukor: 37.2670 g só: 4.0530 g kalcium: 472.3500 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.5430 g tejsav: 456.1200 mg	energia (Joule): 4581.0484 kJ energia (kalória): 1094.1648 kcal zsír: 39.9240 g zsírsav: 13.9170 g szénhidrát: 137.9780 g cukor: 10.2130 g só: 2.7920 g kalcium: 258.6000 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 40.2100 g tejsav: 240.2400 mg	energia (Joule): 4703.9494 kJ energia (kalória): 1123.5205 kcal zsír: 22.2470 g zsírsav: 12.1250 g szénhidrát: 167.6330 g cukor: 51.1040 g só: 3.9370 g kalcium: 322.5390 mg fehérje (össz): 38.7610 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 4893.3934 kJ energia (kalória): 1168.7686 kcal zsír: 28.9700 g zsírsav: 16.2980 g szénhidrát: 195.3420 g cukor: 42.1660 g só: 2.5935 g kalcium: 46.0010 mg fehérje (össz): 16.9580 g tejsav: 0.2400 mg	energia (Joule): 8370.9394 kJ energia (kalória): 1999.3648 kcal zsír: 115.9060 g zsírsav: 94.4900 g szénhidrát: 188.8750 g cukor: 30.7190 g só: 4.1380 g kalcium: 41.9670 mg fehérje (össz): 42.7690 g tejsav: 0.2400 mg		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyorómentes ó**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmáj - vizes zsemle {1} - rizstej kenőmáj energia (Joule): 365 100 kJ; energia (kalória): 86 011 kcal; zsír: 6 310 g; cukor: 7 489 g; szénhidrát: 0 000 g; só: 0 400 g; telítettség: 67 200 mg; fehérje (össz): 4 770 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g rizstej energia (Joule): 106 000 kJ; energia (kalória): 25 400 kcal; zsír: 2 600 g; cukor: 24 420 g; só: 0 200 g; telítettség: 240 000 mg; fehérje (össz): 5 400 g; telítettség: 0 200 g; telítettség: 240 000 mg	- diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej diákcsemege szalámi energia (Joule): 541 800 kJ; energia (kalória): 129 407 kcal; zsír: 11 400 g; cukor: 2 300 g; fehérje (össz): 6 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g rizstej energia (Joule): 106 000 kJ; energia (kalória): 25 400 kcal; zsír: 2 600 g; cukor: 24 420 g; só: 0 200 g; telítettség: 240 000 mg; fehérje (össz): 5 400 g; telítettség: 0 200 g; telítettség: 240 000 mg	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál 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): 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 728 kJ; energia (kalória): 98 100 kcal; zsír: 0 010 g; cukor: 24 283 g; kalcium: 0 889 mg; fehérje (össz): 0 000 g	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál párizsi sertés energia (Joule): 278 000 kJ; energia (kalória): 65 922 kcal; zsír: 5 490 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 728 kJ; energia (kalória): 98 100 kcal; zsír: 0 010 g; cukor: 24 283 g; kalcium: 0 889 mg; fehérje (össz): 0 000 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál olasz felvágott energia (Joule): 419 700 kJ; energia (kalória): 100 264 kcal; zsír: 6 240 g; cukor: 8 170 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g Citromos tea normál energia (Joule): 410 728 kJ; energia (kalória): 98 100 kcal; zsír: 0 010 g; cukor: 24 283 g; kalcium: 0 889 mg; fehérje (össz): 0 000 g		
Ebéd	- Sertésraguleves {9} - Rizsfelfújt Tm* {3} Sertésraguleves {9} energia (Joule): 180 082 kJ; energia (kalória): 43 153 kcal; zsír: 11 481 g; cukor: 8 119 g; szénhidrát: 2 289 g; cukor: 1 380 g; só: 0 430 g; kalcium: 6 600 mg; fehérje (össz): 6 700 g Rizsfelfújt Tm* {3} energia (Joule): 788 254 kJ; energia (kalória): 188 560 kcal; zsír: 6 828 g; cukor: 2 300 g; szénhidrát: 137 228 g; cukor: 25 847 g; só: 0 289 g; kalcium: 229 830 mg; telítettség: 0 380 g; fehérje (össz): 11 007 g; telítettség: 216 000 mg	- Tojásleves {11, 3} - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság Tojásleves {11, 3} energia (Joule): 822 219 kJ; energia (kalória): 194 103 kcal; zsír: 7 988 g; cukor: 0 844 g; szénhidrát: 9 462 g; cukor: 0 213 g; só: 0 178 g; kalcium: 5 100 mg; fehérje (össz): 3 076 g Sült hús energia (Joule): 670 256 kJ; energia (kalória): 160 572 kcal; zsír: 6 140 g; cukor: 1 648 g; szénhidrát: 0 402 g; só: 0 481 g; kalcium: 15 280 mg; telítettség: 16 416 g Párolt rizs energia (Joule): 1373 700 kJ; energia (kalória): 328 103 kcal; zsír: 6 534 g; cukor: 5 425 g; szénhidrát: 18 514 g; só: 0 373 g; fehérje (össz): 9 772 g vegyes vágott savanyúság energia (Joule): 16 400 kJ; energia (kalória): 3 905 kcal; zsír: 0 040 g; szénhidrát: 0 100 g; fehérje (össz): 0 100 g	- Burgonyaleves {11, 12} - Rakott brokkoli TM - vizes zsemle {1} Burgonyaleves {11, 12} energia (Joule): 825 388 kJ; energia (kalória): 197 142 kcal; zsír: 3 401 g; cukor: 2 889 g; szénhidrát: 26 007 g; cukor: 9 848 g; só: 0 290 g; kalcium: 19 000 mg; fehérje (össz): 4 888 g Rakott brokkoli TM energia (Joule): 1268 842 kJ; energia (kalória): 303 604 kcal; zsír: 5 514 g; cukor: 1 087 g; szénhidrát: 23 058 g; cukor: 5 052 g; só: 0 287 g; kalcium: 20 456 mg; telítettség: 19 875 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g	- Zöldbableves gy. {1} - Darás metélt {1, 3} Zöldbableves gy. {1} energia (Joule): 683 718 kJ; energia (kalória): 163 330 kcal; zsír: 6 450 g; cukor: 5 484 g; szénhidrát: 10 881 g; cukor: 1 451 g; só: 0 090 g; kalcium: 40 300 mg; fehérje (össz): 3 808 g Darás metélt {1, 3} energia (Joule): 2059 219 kJ; energia (kalória): 493 804 kcal; zsír: 13 770 g; cukor: 10 800 g; szénhidrát: 108 154 g; cukor: 16 452 g; só: 0 348 g; kalcium: 10 072 mg; fehérje (össz): 3 116 g	- Paradisomleves {11, 31, 9, 12} - Rántott szelet {1, 3} - Párolt rizs - ecetes cékla Paradisomleves {11, 31, 9, 12} energia (Joule): 684 810 kJ; energia (kalória): 163 802 kcal; zsír: 6 888 g; cukor: 7 119 g; szénhidrát: 22 318 g; cukor: 9 322 g; só: 0 348 g; telítettség: 19 458 mg; fehérje (össz): 2 988 g Rántott szelet {1, 3} energia (Joule): 4344 720 kJ; energia (kalória): 1037 710 kcal; zsír: 63 342 g; cukor: 18 175 g; szénhidrát: 24 309 g; cukor: 3 144 g; só: 0 560 g; kalcium: 21 420 mg; fehérje (össz): 22 368 g Párolt rizs energia (Joule): 1373 700 kJ; energia (kalória): 328 103 kcal; zsír: 6 534 g; cukor: 5 425 g; szénhidrát: 18 514 g; só: 0 373 g; fehérje (össz): 9 772 g; telítettség: 16 416 g		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} zala felvágott energia (Joule): 307 200 kJ; energia (kalória): 73 374 kcal; zsír: 5 970 g; cukor: 5 679 g; szénhidrát: 0 180 g; só: 0 750 g; telítettség: 4 580 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g tv paprika energia (Joule): 35 800 kJ; energia (kalória): 8 525 kcal; szénhidrát: 1 200 g; telítettség: 0 400 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} olasz felvágott energia (Joule): 419 700 kJ; energia (kalória): 100 264 kcal; zsír: 6 240 g; cukor: 8 170 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g uborka energia (Joule): 14 700 kJ; energia (kalória): 3 511 kcal; zsír: 0 030 g; szénhidrát: 0 010 g; kalcium: 4 000 mg; fehérje (össz): 0 300 g	- íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} íz sárgabarack mini energia (Joule): 277 250 kJ; energia (kalória): 65 220 kcal; szénhidrát: 16 000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30 887 kJ; energia (kalória): 7 370 kcal; zsír: 0 700 g; cukor: 0 000 g; szénhidrát: 0 000 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 0 000 g vizes zsemle {1} energia (Joule): 458 190 kJ; energia (kalória): 108 660 kcal; zsír: 0 832 g; cukor: 21 268 g; só: 0 750 g; telítettség: 0 000 g; fehérje (össz): 3 640 g		
Életleni értékek összesítve	energia (Joule): 5640 3127 kJ energia (kalória): 1347 1639 kcal zsír: 39 7440 g zsírsav: 23 8140 g szénhidrát: 206 7260 g cukor: 37 2670 g só: 4 0530 g kalcium: 472 3500 mg telített zsírsav: 0 7600 g koleszterin: 67 2000 mg fehérje (össz): 35 5430 g tejkalcium: 456 1200 mg	energia (Joule): 4581 0484 kJ energia (kalória): 1094 1648 kcal zsír: 39 9240 g zsírsav: 13 9170 g szénhidrát: 137 9780 g cukor: 10 2130 g só: 2 7920 g kalcium: 258 6000 mg telített zsírsav: 0 4000 g fehérje (össz): 40 2100 g tejkalcium: 240 2400 mg	energia (Joule): 4703 9494 kJ energia (kalória): 1123 5205 kcal zsír: 22 2470 g zsírsav: 12 1250 g szénhidrát: 167 6330 g cukor: 51 1040 g só: 3 9370 g kalcium: 322 5390 mg fehérje (össz): 38 7610 g tejkalcium: 0 2400 mg	energia (Joule): 4893 3934 kJ energia (kalória): 1168 7686 kcal zsír: 28 9700 g zsírsav: 16 2980 g szénhidrát: 195 3420 g cukor: 42 1660 g só: 2 5935 g kalcium: 46 0010 mg fehérje (össz): 16 9580 g tejkalcium: 0 2400 mg	energia (Joule): 8370 9394 kJ energia (kalória): 1999 3648 kcal zsír: 115 9060 g zsírsav: 94 4900 g szénhidrát: 188 8750 g cukor: 30 7190 g só: 4 1380 g kalcium: 41 9670 mg fehérje (össz): 42 7690 g tejkalcium: 0 2400 mg		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (bélátérte a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Mogyoró-dió-banánmentes**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- kenőmájás - vizes zsemle {1} - rizstej	- diákcsmege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - rizstej	- vegyes virágméz mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál	- párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - Citromos tea normál		
Ebéd	- Sertésraguleves (9l) - Rizsfelfújt Tm* (3l)	- Tojásleves (1l, 3l) - Sült hús - Párolt rizs - vegyes vágott savanyúság	- Burgonyaleves (1l, 12l) - Rakott brokkoli TM. - vizes zsemle {1}	- Zöldbableves gy. (1l) - Darás metélt (1l, 3l)	- Paradicsomleves (1l, 3l, 9l, 12l) - Rántott szelet (1l, 3l) - Párolt rizs - ecetes cékla		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - tv paprika	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1} - uborka	- íz sárgabarack mini - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1}		
Életleni értékek összesítő	energia (Joule): 5640.3127 kJ energia (kalória): 1347.1639 kcal zsír: 39.7440 g zsírsav: 23.8140 g szénhidrát: 206.7260 g cukor: 37.2670 g só: 4.0530 g kalcium: 472.3500 mg telített zsírsav: 0.7600 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 35.5430 g tejkalcium: 456.1200 mg	energia (Joule): 4581.0484 kJ energia (kalória): 1094.1648 kcal zsír: 39.9240 g zsírsav: 13.9170 g szénhidrát: 137.9780 g cukor: 10.2130 g só: 2.7920 g kalcium: 258.6000 mg telített zsírsav: 0.4000 g fehérje (össz): 40.2100 g tejkalcium: 240.2400 mg	energia (Joule): 4703.9494 kJ energia (kalória): 1123.5205 kcal zsír: 22.2470 g zsírsav: 12.1250 g szénhidrát: 167.6330 g cukor: 51.1040 g só: 3.9370 g kalcium: 322.5390 mg fehérje (össz): 38.7610 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 4893.3934 kJ energia (kalória): 1168.7686 kcal zsír: 28.9700 g zsírsav: 16.2980 g szénhidrát: 195.3420 g cukor: 42.1660 g só: 2.5935 g kalcium: 46.0010 mg fehérje (össz): 16.9580 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 8370.9394 kJ energia (kalória): 1999.3648 kcal zsír: 115.9060 g zsírsav: 94.4900 g szénhidrát: 188.8750 g cukor: 30.7190 g só: 4.1380 g kalcium: 41.9670 mg fehérje (össz): 42.7690 g tejkalcium: 0.2400 mg		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Adószám: 15431356-2-19

Szociális Szolgáltató És Gondozási Központ

Menü: **Diabetikus Ó**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.		
Tízórai	- Citromos tea Diab. - kenőmájas - vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. energia (Joule): 9.006 kJ, energia (kalória): 1.912 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 0.137 g, cukor: 0.277 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.016 g kenőmájas energia (Joule): 305.730 kJ, energia (kalória): 54.911 kcal, zsír: 6.310 g, zsírsav: 1.481 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 4.770 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g	- Citromos tea Diab. - diákcsemege szalámi - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. energia (Joule): 9.006 kJ, energia (kalória): 1.912 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 0.137 g, cukor: 0.277 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.016 g diákcsemege szalámi energia (Joule): 541.800 kJ, energia (kalória): 129.407 kcal, zsír: 11.400 g, zsírsav: 2.610 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 6.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g	- Citromos tea Diab. - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. energia (Joule): 9.006 kJ, energia (kalória): 1.912 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 0.137 g, cukor: 0.277 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.016 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g	- Citromos tea Diab. - párizsi sertés - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. energia (Joule): 9.006 kJ, energia (kalória): 1.912 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 0.137 g, cukor: 0.277 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.016 g párizsi sertés energia (Joule): 370.000 kJ, energia (kalória): 88.000 kcal, zsír: 6.800 g, zsírsav: 1.500 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g	- Citromos tea Diab. - olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. energia (Joule): 9.006 kJ, energia (kalória): 1.912 kcal, zsír: 0.016 g, szénhidrát: 0.137 g, cukor: 0.277 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.016 g olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 6.240 g, zsírsav: 1.400 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g		
Ebéd	- Sertésraguleves {9!} - Párolt hús diab. P - Gyümölcsmártás diab. A {1!} Sertésraguleves {9!} energia (Joule): 580.067 kJ, energia (kalória): 141.133 kcal, zsír: 11.481 g, zsírsav: 2.570 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 6.700 g Párolt hús diab. P energia (Joule): 750.067 kJ, energia (kalória): 141.133 kcal, zsír: 11.481 g, zsírsav: 2.570 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 6.700 g Gyümölcsmártás diab. A {1!} energia (Joule): 750.067 kJ, energia (kalória): 141.133 kcal, zsír: 11.481 g, zsírsav: 2.570 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 6.700 g	- Tojásleves diab. P {1!, 3!} - Sült hús diab. P - Párolt rizs diab. P Tojásleves diab. P {1!, 3!} energia (Joule): 747.221 kJ, energia (kalória): 83.967 kcal, zsír: 0.389 g, zsírsav: 0.874 g, szénhidrát: 0.067 g, cukor: 0.138 g, szénhidrát: 0.067 g, cukor: 0.138 g, kalcium: 0.800 mg, telítettség (össz): 0.021 g Sült hús diab. P energia (Joule): 657.320 kJ, energia (kalória): 157.227 kcal, zsír: 10.848 g, zsírsav: 5.420 g, szénhidrát: 0.243 g, szénhidrát: 0.243 g, cukor: 0.128 g, kalcium: 10.200 mg, telítettség (össz): 12.420 g Párolt rizs diab. P energia (Joule): 600.834 kJ, energia (kalória): 143.512 kcal, zsír: 5.278 g, zsírsav: 4.883 g, szénhidrát: 20.801 g, szénhidrát: 20.801 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 1.988 g, telítettség (össz): 0.000 g	- Burgonyaleves diab. P {9!}, 12!} - Rakott brokkoli diab. P {7!} Burgonyaleves diab. P {9!}, 12!} energia (Joule): 325.000 kJ, energia (kalória): 83.743 kcal, zsír: 5.074 g, zsírsav: 2.741 g, szénhidrát: 8.812 g, cukor: 0.017 g, szénhidrát: 8.812 g, cukor: 0.017 g, kalcium: 4.900 mg, telítettség (össz): 0.780 g Rakott brokkoli diab. P {7!} energia (Joule): 1040.237 kJ, energia (kalória): 254.804 kcal, zsír: 6.840 g, zsírsav: 3.888 g, szénhidrát: 25.859 g, cukor: 1.600 g, szénhidrát: 25.859 g, cukor: 1.600 g, kalcium: 92.780 mg, telítettség (össz): 9.848 g, telítettség (össz): 0.000 g	- Zöldbableves diab. P {1!} - Párolt csirke comb - Tököfőzelék diab. A {1!, 12!} Zöldbableves diab. P {1!} energia (Joule): 181.513 kJ, energia (kalória): 44.767 kcal, zsír: 2.818 g, zsírsav: 2.179 g, szénhidrát: 0.311 g, cukor: 0.641 g, szénhidrát: 0.311 g, cukor: 0.641 g, kalcium: 15.840 mg, telítettség (össz): 0.010 g Párolt csirke comb energia (Joule): 847.100 kJ, energia (kalória): 201.216 kcal, zsír: 17.644 g, zsírsav: 7.713 g, szénhidrát: 0.750 g, szénhidrát: 0.750 g, cukor: 0.174 g, kalcium: 22.500 mg, telítettség (össz): 31.160 g Tököfőzelék diab. A {1!, 12!} energia (Joule): 208.070 kJ, energia (kalória): 49.897 kcal, zsír: 0.987 g, zsírsav: 2.713 g, szénhidrát: 0.641 g, cukor: 0.074 g, szénhidrát: 0.641 g, cukor: 0.074 g, kalcium: 0.177 g, telítettség (össz): 0.407 g	- Paradisomleves diab. P {1!, 3!}, 9!} - rántott szelet diab. P {1!, 3!} - Párolt rizs diab. P Paradisomleves diab. P {1!, 3!}, 9!} energia (Joule): 211.851 kJ, energia (kalória): 50.921 kcal, zsír: 5.106 g, zsírsav: 2.719 g, szénhidrát: 4.995 g, cukor: 0.388 g, szénhidrát: 4.995 g, cukor: 0.388 g, kalcium: 2.848 mg, telítettség (össz): 0.777 g rántott szelet diab. P {1!, 3!} energia (Joule): 523.902 kJ, energia (kalória): 126.477 kcal, zsír: 6.109 g, zsírsav: 2.822 g, szénhidrát: 7.891 g, cukor: 0.029 g, szénhidrát: 7.891 g, cukor: 0.029 g, kalcium: 6.830 mg, telítettség (össz): 6.697 g Párolt rizs diab. P energia (Joule): 600.834 kJ, energia (kalória): 143.512 kcal, zsír: 5.278 g, zsírsav: 4.883 g, szénhidrát: 20.801 g, szénhidrát: 20.801 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 1.988 g, telítettség (össz): 0.000 g		
Uzsonna	- zala felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} zala felvágott energia (Joule): 307.200 kJ, energia (kalória): 73.374 kcal, zsír: 6.070 g, zsírsav: 1.360 g, szénhidrát: 0.150 g, szénhidrát: 0.150 g, cukor: 0.750 g, kalcium: 4.960 g, telítettség (össz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g	- mini margarin-10g-os - tv paprika mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g tv paprika energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g	- olasz felvágott - mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} olasz felvágott energia (Joule): 419.700 kJ, energia (kalória): 100.244 kcal, zsír: 6.240 g, zsírsav: 1.400 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 0.000 g mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 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, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ, energia (kalória): 3.511 kcal, zsír: 0.030 g, zsírsav: 0.007 g, szénhidrát: 0.810 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.000 mg, telítettség (össz): 0.000 g	- mini margarin-10g-os - vizes zsemle {1!} mini margarin-10g-os energia (Joule): 30.857 kJ, energia (kalória): 7.370 kcal, zsír: 0.790 g, zsírsav: 0.180 g, szénhidrát: 0.000 g, szénhidrát: 0.000 g, cukor: 0.000 g, kalcium: 0.120 mg, telítettség (össz): 0.000 g vizes zsemle {1!} energia (Joule): 229.580 kJ, energia (kalória): 54.834 kcal, zsír: 0.416 g, szénhidrát: 10.434 g, szénhidrát: 10.434 g, cukor: 0.360 g, telítettség (össz): 1.820 g		
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4169.6187 kJ energia (kalória): 995.8965 kcal zsír: 45.1820 g zsírsav: 27.7690 g szénhidrát: 37.4700 g cukor: 2.5650 g só: 3.1250 g kalcium: 33.1610 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 46.9880 g tejkalcium: 0.1200 mg	energia (Joule): 2689.7784 kJ energia (kalória): 642.4436 kcal zsír: 36.6430 g zsírsav: 15.9820 g szénhidrát: 48.8170 g cukor: 0.4150 g só: 1.1610 g kalcium: 12.0150 mg fehérje (össz): 26.5410 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 2240.8194 kJ energia (kalória): 535.2113 kcal zsír: 21.4220 g zsírsav: 14.5820 g szénhidrát: 53.0040 g cukor: 2.2140 g só: 2.3550 g kalcium: 86.0450 mg fehérje (össz): 18.4840 g tejkalcium: 8.0400 mg	energia (Joule): 2162.3244 kJ energia (kalória): 516.4632 kcal zsír: 31.3780 g zsírsav: 7.5960 g szénhidrát: 30.6810 g cukor: 0.9920 g só: 1.8225 g kalcium: 41.4050 mg fehérje (össz): 40.3620 g tejkalcium: 0.2400 mg	energia (Joule): 2293.1884 kJ energia (kalória): 547.7183 kcal zsír: 26.5650 g zsírsav: 18.6250 g szénhidrát: 55.0250 g cukor: 0.3740 g só: 2.6420 g kalcium: 10.1540 mg fehérje (össz): 19.3040 g tejkalcium: 0.2400 mg		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Intézményvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**




Intézményvezető




Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető