



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczky EGYMI és Koll.

Menü: Óvoda

47. hét (2025-11-17 - 2025-11-23)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Tízórai	· tej 1,5% {7!} · Kuglóf kifli {1!, 3!, 7!} - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 2.285 g; - Kuglóf Kifli {1!, 3!, 7!} zsír: 6.160 g; szénhidrát: 39.040 g; fehérje (össz): 9.040 g	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · bécsi felvágott · teljeskiőrlésű zsemle {1!} · tv paprika - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 2.285 g; - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg; - bécsi felvágott energia (Joule): 177.400 kJ; energia (kalória): 42.371 kcal; zsír: 3.400 g; szénhidrát: 0.200 g; fehérje (össz): 2.600 g; - teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.900 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g; - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	· tej 1,5% {7!} · kockasajt {7!} · Teljes kiőrlésű kifli {1!} · tv paprika - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 2.285 g; - kockasajt {7!} energia (Joule): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.000 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.525 g; cukor: 0.525 g; só: 0.225 g; kalcium: 125.000 mg; fehérje (össz): 3.900 g; tejsav: 125.000 mg; - Teljes kiőrlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.070 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g; - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · gépsonka · teljeskiőrlésű zsemle {1!} · Jégretek - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 2.285 g; - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg; - gépsonka energia (Joule): 130.960 kJ; energia (kalória): 31.279 kcal; zsír: 1.420 g; zsírsav: 1.278 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 0.004 g; koleszterin: 14.000 mg; fehérje (össz): 4.620 g; - teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.900 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g; - Jégretek energia (Joule): 29.200 kJ; energia (kalória): 5.541 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; fehérje (össz): 0.440 g	· Kenőmájasos teljeskiőrlésű kenyér {1!, 7!} · tej 1,5% {7!} - Kenőmájasos teljeskiőrlésű kenyér {1!, 7!} energia (Joule): 690.916 kJ; energia (kalória): 165.023 kcal; zsír: 6.298 g; zsírsav: 2.285 g; szénhidrát: 21.900 g; cukor: 0.012 g; só: 0.040 g; kalcium: 17.160 mg; fehérje (össz): 4.787 g; - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 2.285 g
Ébéd	· Burgonyaleves (tejfőlé) {1!, 7!} · csemege uborka {12!} · Zöldes sertés rizottó {12!} - Burgonyaleves (tejfőlé) {1!, 7!} energia (Joule): 712.150 kJ; energia (kalória): 170.094 kcal; zsír: 8.695 g; zsírsav: 5.507 g; szénhidrát: 19.578 g; cukor: 1.620 g; só: 0.300 g; kalcium: 27.000 mg; fehérje (össz): 3.293 g; tejsav: 19.800 mg; - csemege uborka {12!} energia (Joule): 17.262 kJ; energia (kalória): 4.123 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; cukor: 0.700 g; só: 0.015 g; fehérje (össz): 0.180 g; - Zöldes sertés rizottó {12!} energia (Joule): 1618.074 kJ; energia (kalória): 362.108 kcal; zsír: 13.289 g; zsírsav: 8.335 g; szénhidrát: 43.516 g; cukor: 0.972 g; só: 1.300 g; kalcium: 8.160 mg; fehérje (össz): 15.562 g	· Babgulyás {1!, 12!} · Milánói spagetti,sajt {1!, 3!, 7!} · alma - Babgulyás {1!, 12!} energia (Joule): 668.574 kJ; energia (kalória): 159.208 kcal; zsír: 5.539 g; zsírsav: 2.738 g; szénhidrát: 16.465 g; cukor: 0.972 g; só: 0.081 g; kalcium: 7.261 mg; fehérje (össz): 10.175 g; - Milánói spagetti,sajt {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1708.786 kJ; energia (kalória): 408.138 kcal; zsír: 21.523 g; zsírsav: 8.139 g; szénhidrát: 35.349 g; só: 0.379 g; kalcium: 6.120 mg; koleszterin: 25.200 mg; fehérje (össz): 18.021 g; - alma energia (Joule): 118.320 kJ; energia (kalória): 27.783 kcal; zsír: 0.320 g; szénhidrát: 5.600 g; cukor: 5.600 g; fehérje (össz): 0.320 g	· Tojásleves {1!, 3!} · Natur sertés szelet {1!} · Káposzta saláta · Hagymás tört burgonya - Tojásleves {1!, 3!} energia (Joule): 447.353 kJ; energia (kalória): 106.849 kcal; zsír: 7.597 g; zsírsav: 6.543 g; szénhidrát: 6.793 g; cukor: 0.072 g; só: 0.301 g; kalcium: 4.110 mg; fehérje (össz): 2.798 g; - Natur sertés szelet {1!} energia (Joule): 584.724 kJ; energia (kalória): 139.659 kcal; zsír: 7.925 g; zsírsav: 2.713 g; szénhidrát: 3.168 g; só: 0.427 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 13.133 g; - Káposzta saláta energia (Joule): 127.751 kJ; energia (kalória): 30.513 kcal; zsír: 0.089 g; zsírsav: 0.075 g; szénhidrát: 6.842 g; cukor: 6.808 g; kalcium: 64.325 mg; fehérje (össz): 4.458 g; - Hagymás tört burgonya energia (Joule): 739.875 kJ; energia (kalória): 178.717 kcal; zsír: 6.262 g; zsírsav: 5.509 g; szénhidrát: 26.057 g; só: 0.299 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 3.357 g	· Húsleves {1!, 3!} · Gyümölcsmártás {7!} · pirított dara ,főtt hús {1!} - Húsleves {1!, 3!} energia (Joule): 357.921 kJ; energia (kalória): 85.488 kcal; zsír: 2.629 g; zsírsav: 0.047 g; szénhidrát: 7.192 g; cukor: 2.481 g; só: 0.373 g; kalcium: 13.837 mg; fehérje (össz): 7.730 g; - Gyümölcsmártás {7!} energia (Joule): 365.745 kJ; energia (kalória): 87.358 kcal; zsír: 2.533 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 14.095 g; cukor: 10.519 g; só: 0.030 g; kalcium: 22.036 mg; fehérje (össz): 0.896 g; tejsav: 22.000 mg; - pirított dara ,főtt hús {1!} energia (Joule): 726.470 kJ; energia (kalória): 173.515 kcal; zsír: 6.336 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 25.690 g; só: 0.302 g; fehérje (össz): 3.290 g	· Paradicsomleves {1!, 3!} · Halrudacska sütőben {4!} · Párolt rizs · csemege uborka {12!} · Túrós-meggyes pite {1!, 3!, 7!} - Paradicsomleves {1!, 3!} energia (Joule): 560.028 kJ; energia (kalória): 133.761 kcal; zsír: 6.353 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 18.863 g; cukor: 6.444 g; só: 0.309 g; kalcium: 12.770 mg; fehérje (össz): 2.199 g; - Halrudacska sütőben {4!} energia (Joule): 824.280 kJ; energia (kalória): 198.870 kcal; zsír: 11.994 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 13.200 g; fehérje (össz): 8.580 g; - Párolt rizs energia (Joule): 844.140 kJ; energia (kalória): 201.620 kcal; zsír: 6.114 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 32.650 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 3.360 g; - csemege uborka {12!} energia (Joule): 28.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 0.025 g; fehérje (össz): 0.300 g; - Túrós-meggyes pite {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 766.676 kJ; energia (kalória): 183.164 kcal; zsír: 8.208 g; zsírsav: 3.521 g; szénhidrát: 17.816 g; cukor: 5.659 g; só: 0.023 g; kalcium: 42.309 mg; fehérje (össz): 9.500 g; tejsav: 41.400 mg
Uzsonna	· kefir {7!} · Teljes kiőrlésű kifli {1!} - kefir {7!} energia (Joule): 405.750 kJ; energia (kalória): 96.912 kcal; zsír: 6.499 g; zsírsav: 4.575 g; szénhidrát: 6.800 g; cukor: 6.900 g; só: 0.050 g; kalcium: 190.000 mg; fehérje (össz): 5.100 g; tejsav: 190.000 mg; - Teljes kiőrlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.070 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g	· turista kifli {1!, 7!} - turista kifli {1!, 7!} energia (Joule): 272.142 kJ; energia (kalória): 65.000 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 13.000 g; fehérje (össz): 2.000 g	· Vajas lekváros rozskenyér {1!} · alma - Vajas lekváros rozskenyér {1!} energia (Joule): 931.440 kJ; energia (kalória): 222.470 kcal; zsír: 4.440 g; zsírsav: 3.428 g; szénhidrát: 37.704 g; cukor: 1.248 g; só: 0.766 g; kalcium: 0.720 mg; fehérje (össz): 4.320 g; - alma energia (Joule): 58.160 kJ; energia (kalória): 13.891 kcal; zsír: 0.160 g; szénhidrát: 2.800 g; cukor: 2.800 g; fehérje (össz): 0.160 g	· kakaós csiga {1!, 3!, 7!} - kakaós csiga {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 847.601 kJ; energia (kalória): 202.447 kcal; zsír: 7.445 g; zsírsav: 5.919 g; szénhidrát: 25.496 g; cukor: 6.006 g; só: 0.005 g; kalcium: 28.660 mg; fehérje (össz): 5.474 g; tejsav: 27.360 mg	· margarin {7!} · zala felvágott · teljeskiőrlésű kenyér {1!} · uborka - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg; - 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: 0.150 g; fehérje (össz): 4.650 g; - teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.258 g; - uborka energia (Joule): 19.600 kJ; energia (kalória): 4.681 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3297.2652 kJ energia (kalória): 787.5381 kcal zsír: 36.7210 g zsírsav: 18.4170 g szénhidrát: 132.3860 g cukor: 10.2720 g só: 1.9600 g kalcium: 447.7860 mg fehérje (össz): 41.9490 g tejsav: 427.8000 mg	energia (Joule): 5042.4220 kJ energia (kalória): 1204.3611 kcal zsír: 51.7820 g zsírsav: 26.7300 g szénhidrát: 131.4140 g cukor: 7.3020 g só: 0.5700 g kalcium: 243.7710 mg koleszterin: 25.2000 mg fehérje (össz): 48.8460 g tejsav: 230.4000 mg	energia (Joule): 3941.9322 kJ energia (kalória): 941.5155 kcal zsír: 37.5200 g zsírsav: 25.3780 g szénhidrát: 107.6790 g cukor: 11.4530 g só: 2.3330 g kalcium: 449.5750 mg fehérje (össz): 37.2980 g tejsav: 353.0000 mg	energia (Joule): 4519.4970 kJ energia (kalória): 1079.4664 kcal zsír: 40.9250 g zsírsav: 28.5240 g szénhidrát: 137.0730 g cukor: 19.7330 g só: 0.8240 g kalcium: 294.8530 mg koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 39.6800 g tejsav: 279.7600 mg	energia (Joule): 5773.6920 kJ energia (kalória): 1379.0230 kcal zsír: 64.4970 g zsírsav: 42.9850 g szénhidrát: 151.6490 g cukor: 13.4950 g só: 0.9200 g kalcium: 336.6390 mg fehérje (össz): 45.8320 g tejsav: 271.8000 mg



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczky EGYMI és Koll.

Menü: Óvoda

48. hét (2025-11-24 - 2025-11-30)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

Étkezés	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Tízórai	· tej 1,5% {7!} · briós {1!} - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.800 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - briós {1!} energia (Joule): 673.600 kJ; energia (kalória): 160.687 kcal; zsír: 3.784 g; zsírsav: 2.964 g; szénhidrát: 27.344 g; cukor: 0.232 g; só: 0.004 g; fehérje (össz): 4.244 g	· Zöldfűszeres körözöttes tk kenyér {1!, 7!} · tej 1,5% {7!} - Zöldfűszeres körözöttes tk kenyér {1!, 7!} energia (Joule): 651.712 kJ; energia (kalória): 203.429 kcal; zsír: 6.279 g; zsírsav: 0.013 g; szénhidrát: 24.973 g; só: 0.063 g; kalcium: 74.377 mg; fehérje (össz): 11.836 g; tejalkalom: 67.400 mg - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.800 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · zala felvágott · vizes zsemle {1!} · Jégretek - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.800 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 16.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 49.816 kcal; zsír: 3.980 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 3.120 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): 3.840 g - Jégretek energia (Joule): 23.200 kJ; energia (kalória): 5.541 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; fehérje (össz): 0.440 g	· sárgarépás sajtkrém roszoskenyér {1!, 7!} · tej 1,5% {7!} - sárgarépás sajtkrém roszoskenyér {1!, 7!} energia (Joule): 681.736 kJ; energia (kalória): 210.599 kcal; zsír: 9.174 g; zsírsav: 6.864 g; szénhidrát: 24.924 g; cukor: 0.522 g; só: 0.087 g; kalcium: 33.160 mg; fehérje (össz): 4.250 g; tejalkalom: 32.100 mg - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.800 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg	· tej 1,5% {7!} · kockasajt {7!} · Teljes kiőrlésű kifli {1!} · uborka - tej 1,5% {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.800 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - kockasajt {7!} energia (Joule): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.900 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.525 g; cukor: 0.525 g; só: 0.225 g; kalcium: 125.000 mg; fehérje (össz): 3.900 g; tejalkalom: 125.000 mg - Teljes kiőrlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g - uborka energia (Joule): 18.600 kJ; energia (kalória): 4.481 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; kalcium: 0.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g
Ébred	· teljeskiőrlésű kenyér {1!} · Kertészleves {12!} · alma · Sertés aprópecsenye · Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!} - teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.800 g; só: 0.040 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g - Kertészleves {12!} energia (Joule): 55.432 kJ; energia (kalória): 13.240 kcal; zsír: 0.050 g; zsírsav: 0.032 g; szénhidrát: 1.800 g; cukor: 1.320 g; só: 0.299 g; kalcium: 18.260 mg; fehérje (össz): 0.972 g - alma energia (Joule): 72.700 kJ; energia (kalória): 17.364 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 3.500 g; cukor: 3.500 g; fehérje (össz): 0.200 g - Sertés aprópecsenye energia (Joule): 787.196 kJ; energia (kalória): 183.241 kcal; zsír: 13.055 g; zsírsav: 8.136 g; szénhidrát: 1.080 g; cukor: 0.016 g; só: 1.025 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 12.724 g - Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 748.112 kJ; energia (kalória): 178.684 kcal; zsír: 6.378 g; zsírsav: 5.501 g; szénhidrát: 22.109 g; só: 0.300 g; kalcium: 30.240 mg; fehérje (össz): 3.310 g; tejalkalom: 19.000 mg	· Sertésragu leves · Darásmetélt {1!, 3!} · alma - Sertésragu leves energia (Joule): 492.140 kJ; energia (kalória): 117.545 kcal; zsír: 7.970 g; zsírsav: 5.446 g; szénhidrát: 4.616 g; cukor: 1.254 g; só: 0.348 g; kalcium: 5.257 mg; fehérje (össz): 6.364 g - Darásmetélt {1!, 3!} energia (Joule): 998.590 kJ; energia (kalória): 238.508 kcal; zsír: 6.783 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 39.165 g; cukor: 8.091 g; só: 0.100 g; kalcium: 0.054 mg; fehérje (össz): 4.834 g - alma energia (Joule): 72.700 kJ; energia (kalória): 17.364 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 3.500 g; cukor: 3.500 g; fehérje (össz): 0.200 g	· Karalábéleves {1!, 3!, 12!} · Káposzta saláta · Rakott húsos burgonya {3!, 7!} - Karalábéleves {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 394.231 kJ; energia (kalória): 94.162 kcal; zsír: 5.095 g; zsírsav: 4.361 g; szénhidrát: 10.004 g; cukor: 1.292 g; só: 0.315 g; kalcium: 18.835 mg; fehérje (össz): 1.956 g - Káposzta saláta energia (Joule): 127.751 kJ; energia (kalória): 30.513 kcal; zsír: 0.089 g; zsírsav: 0.075 g; szénhidrát: 6.842 g; cukor: 6.909 g; kalcium: 84.325 mg; fehérje (össz): 0.455 g - Rakott húsos burgonya {3!, 7!} energia (Joule): 684.711 kJ; energia (kalória): 200.534 kcal; zsír: 6.065 g; zsírsav: 1.209 g; szénhidrát: 25.717 g; cukor: 0.072 g; só: 0.383 g; kalcium: 41.570 mg; fehérje (össz): 11.550 g; tejalkalom: 17.500 mg	· Húsgombóc leves {1!, 3!} · Pírtott csirkemell csíkok · Tejszínes kukoricafőzelék {1!, 7!, 12!} - Húsgombóc leves {1!, 3!} energia (Joule): 506.553 kJ; energia (kalória): 130.690 kcal; zsír: 6.064 g; zsírsav: 3.149 g; szénhidrát: 11.580 g; cukor: 1.649 g; só: 0.362 g; kalcium: 13.034 mg; fehérje (össz): 6.337 g - Pírtott csirkemell csíkok energia (Joule): 508.950 kJ; energia (kalória): 121.561 kcal; zsír: 6.590 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 0.338 g; só: 0.299 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 14.626 g - Tejszínes kukoricafőzelék {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 606.533 kJ; energia (kalória): 216.355 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 4.156 g; szénhidrát: 28.913 g; cukor: 0.079 g; só: 0.006 g; kalcium: 46.660 mg; fehérje (össz): 6.655 g; tejalkalom: 46.660 mg	· Zöldséges burgonyaleves {12!} · Székelykáposzta, 1 {1!, 7!} · Lenmagos pogácsa {1!, 3!, 7!} - Zöldséges burgonyaleves {12!} energia (Joule): 550.558 kJ; energia (kalória): 131.499 kcal; zsír: 8.183 g; zsírsav: 7.327 g; szénhidrát: 12.441 g; cukor: 2.652 g; só: 0.599 g; kalcium: 5.070 mg; fehérje (össz): 1.717 g - Székelykáposzta, 1 {1!, 7!} energia (Joule): 641.807 kJ; energia (kalória): 201.053 kcal; zsír: 12.501 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 7.755 g; cukor: 3.842 g; só: 0.714 g; kalcium: 80.430 mg; fehérje (össz): 13.629 g; tejalkalom: 18.500 mg - Lenmagos pogácsa {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1206.230 kJ; energia (kalória): 288.581 kcal; zsír: 17.275 g; zsírsav: 9.714 g; szénhidrát: 23.741 g; cukor: 0.045 g; só: 0.307 g; kalcium: 18.666 mg; fehérje (össz): 9.740 g; tejalkalom: 13.660 mg
Uzsonna	· gyümölcs joghurt {7!} · Teljes kiőrlésű kifli {1!} - gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 520.800 kJ; energia (kalória): 124.391 kcal; zsír: 4.350 g; zsírsav: 3.660 g; szénhidrát: 16.845 g; cukor: 7.095 g; só: 0.387 g; kalcium: 180.900 mg; fehérje (össz): 4.200 g; tejalkalom: 180.000 mg - Teljes kiőrlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g	· margarin {7!} · bécsi felvágott · teljeskiőrlésű kenyér {1!} · uborka - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 16.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - bécsi felvágott energia (Joule): 177.400 kJ; energia (kalória): 42.371 kcal; zsír: 3.400 g; szénhidrát: 0.200 g; fehérje (össz): 2.600 g - teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.256 g - uborka energia (Joule): 18.600 kJ; energia (kalória): 4.481 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; kalcium: 0.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g	· Fahéjas csiga {1!, 3!, 7!} - Fahéjas csiga {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 644.350 kJ; energia (kalória): 225.554 kcal; zsír: 7.355 g; zsírsav: 6.625 g; szénhidrát: 33.687 g; cukor: 6.006 g; só: 0.007 g; kalcium: 35.758 mg; fehérje (össz): 6.398 g; tejalkalom: 34.200 mg	· margarin {7!} · tavaszi felvágott · teljeskiőrlésű zsemle {1!} · uborka - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 16.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - tavaszi felvágott energia (Joule): 153.400 kJ; energia (kalória): 36.639 kcal; zsír: 2.924 g; zsírsav: 2.944 g; szénhidrát: 0.474 g; cukor: 0.162 g; só: 0.237 g; fehérje (össz): 2.068 g - teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.583 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.900 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 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	· margarin {7!} · csirkemell sonka · teljeskiőrlésű kenyér {1!} · tv paprika - margarin {7!} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 16.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - csirkemell sonka energia (Joule): 108.700 kJ; energia (kalória): 25.963 kcal; zsír: 0.280 g; zsírsav: 0.272 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 4.440 g - teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.256 g - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g
Élelmi értékek összesítve	energia (Joule): 3933.4192 kJ energia (kalória): 939.4814 kcal zsír: 34.1050 g zsírsav: 20.2950 g szénhidrát: 118.0480 g cukor: 12.0730 g só: 2.3514 g kalcium: 486.8200 mg fehérje (össz): 37.7090 g tejalkalom: 427.8000 mg	energia (Joule): 4344.0120 kJ energia (kalória): 1037.5513 kcal zsír: 44.1520 g zsírsav: 26.1180 g szénhidrát: 120.2860 g cukor: 13.8250 g só: 0.5850 g kalcium: 344.0880 mg fehérje (össz): 38.3400 g tejalkalom: 287.8000 mg	energia (Joule): 4030.8030 kJ energia (kalória): 962.7438 kcal zsír: 42.4560 g zsírsav: 30.3040 g szénhidrát: 109.2580 g cukor: 14.2580 g só: 1.5750 g kalcium: 390.8860 mg fehérje (össz): 34.3900 g tejalkalom: 282.2000 mg	energia (Joule): 5104.4720 kJ energia (kalória): 1219.1830 kcal zsír: 53.6120 g zsírsav: 38.0930 g szénhidrát: 126.3190 g cukor: 3.1420 g só: 1.6806 g kalcium: 327.7940 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 53.7660 g tejalkalom: 309.1800 mg	energia (Joule): 5107.4042 kJ energia (kalória): 1219.8843 kcal zsír: 65.9070 g zsírsav: 45.0820 g szénhidrát: 106.8720 g cukor: 7.1440 g só: 2.3340 g kalcium: 496.2060 mg fehérje (össz): 48.2850 g tejalkalom: 385.5800 mg



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczky EGYMI és Koll.

Menü: **NORMÁL**

47. hét (2025-11-17 - 2025-11-23)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Reggeli	· teljeskiőrlésű zsemle {11} · tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · zala felvágott · tv paprika - teljeskiőrlésű zsemle (11) energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.800 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - 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: 0.150 g; fehérje (össz): 4.680 g - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	· Tea citromos · tv paprika · Trappista (félkemény) {7!} · margarin {7!} · teljeskiőrlésű kenyér {11} - Tea citromos energia (Joule): 97.399 kJ; energia (kalória): 23.284 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 3.138 g; cukor: 3.068 g; kalcium: 27.198 mg; fehérje (össz): 2.344 g - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g - Trappista (Wienmayer) (7!) energia (Joule): 800.000 kJ; energia (kalória): 191.077 kcal; zsír: 14.090 g; szénhidrát: 0.800 g; fehérje (össz): 13.850 g - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - teljeskiőrlésű kenyér (11) energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.400 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.084 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 6.298 g	· Tea citromos · Tejbedara kakaó szórattal {1!, 7!} - Tea citromos energia (Joule): 97.399 kJ; energia (kalória): 23.284 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 3.138 g; cukor: 3.068 g; kalcium: 27.198 mg; fehérje (össz): 2.344 g - Tejbedara kakaó szórattal (1!, 7!) energia (Joule): 520.354 kJ; energia (kalória): 124.284 kcal; zsír: 2.082 g; zsírsav: 0.232 g; szénhidrát: 20.837 g; cukor: 3.748 g; só: 0.005 g; kalcium: 128.273 mg; fehérje (össz): 5.443 g; tejalkalom: 128.250 mg	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · sajtos párizsi {7!} · teljeskiőrlésű zsemle {11} · paradicsom - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - sajtos párizsi (7!) energia (Joule): 491.500 kJ; energia (kalória): 117.393 kcal; zsír: 9.000 g; szénhidrát: 2.500 g; fehérje (össz): 6.500 g - teljeskiőrlésű zsemle (11) energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.800 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g - paradicsom energia (Joule): 38.800 kJ; energia (kalória): 9.267 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 1.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	· Tea citromos · margarin {7!} · tavaszi felvágott · rozsos zsemle {1!} · paradicsom - Tea citromos energia (Joule): 97.399 kJ; energia (kalória): 23.284 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 3.138 g; cukor: 3.068 g; kalcium: 27.198 mg; fehérje (össz): 2.344 g - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - tavaszi felvágott energia (Joule): 305.800 kJ; energia (kalória): 73.278 kcal; zsír: 5.948 g; zsírsav: 5.280 g; szénhidrát: 0.948 g; cukor: 0.324 g; só: 0.473 g; fehérje (össz): 4.136 g - rozsos zsemle (1!) energia (Joule): 606.032 kJ; energia (kalória): 121.341 kcal; zsír: 1.680 g; szénhidrát: 21.840 g; só: 0.630 g; kalcium: 10.500 mg; fehérje (össz): 3.760 g - paradicsom energia (Joule): 38.800 kJ; energia (kalória): 9.267 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 1.600 g; fehérje (össz): 0.400 g
Tízórai	· tej 1,5% {7!} · Kuglóf kifli {1!, 3!, 7!} - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - Kuglóf kifli (1!, 3!, 7!) zsír: 6.160 g; szénhidrát: 39.040 g; fehérje (össz): 9.040 g	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · bécsi felvágott · teljeskiőrlésű zsemle {11} · tv paprika - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - bécsi felvágott energia (Joule): 177.400 kJ; energia (kalória): 42.371 kcal; zsír: 3.400 g; szénhidrát: 0.200 g; fehérje (össz): 2.600 g - teljeskiőrlésű zsemle (11) energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.800 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	· tej 1,5% {7!} · kockasajt {7!} · Teljes kiőrlésű kifli {1!} · tv paprika - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - kockasajt (7!) energia (Joule): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.900 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.505 g; cukor: 0.525 g; só: 0.225 g; kalcium: 125.000 mg; fehérje (össz): 3.900 g; tejalkalom: 125.000 mg - Teljes kiőrlésű kifli (1!) energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.316 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g - tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	· tej 1,5% {7!} · margarin {7!} · gépsonka · teljeskiőrlésű zsemle {11} · Jégretek - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg - margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejalkalom: 2.400 mg - gépsonka energia (Joule): 130.990 kJ; energia (kalória): 31.279 kcal; zsír: 1.420 g; zsírsav: 1.278 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 0.004 g; koleszterin: 14.000 mg; fehérje (össz): 4.520 g - teljeskiőrlésű zsemle (11) energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.800 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g - Jégretek energia (Joule): 23.200 kJ; energia (kalória): 5.541 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; fehérje (össz): 0.440 g	· Kenőmájásos teljeskiőrlésű kenyér {1!, 7!} · tej 1,5% {7!} - Kenőmájásos teljeskiőrlésű kenyér (1!, 7!) energia (Joule): 663.649 kJ; energia (kalória): 206.279 kcal; zsír: 7.860 g; zsírsav: 2.668 g; szénhidrát: 27.315 g; cukor: 0.016 g; só: 0.050 g; kalcium: 21.450 mg; fehérje (össz): 5.958 g - tej 1,5% (7!) energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; cukor: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejalkalom: 228.000 mg
Ebéd	· Burgonyaleves (tejfölös) {1!, 7!} · csemege uborka {12!} · Zöldséges sertés rizottó {12!} - Burgonyaleves (tejfölös) (1!, 7!) energia (Joule): 862.474 kJ; energia (kalória): 205.999 kcal; zsír: 10.411 g; zsírsav: 6.880 g; szénhidrát: 23.996 g; cukor: 1.820 g; só: 0.375 g; kalcium: 29.633 mg; fehérje (össz): 3.948 g; tejalkalom: 20.625 mg - csemege uborka (12!) energia (Joule): 23.016 kJ; energia (kalória): 5.497 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; cukor: 1.040 g; só: 0.020 g; fehérje (össz): 0.240 g - Zöldséges sertés rizottó (12!) energia (Joule): 1895.093 kJ; energia (kalória): 452.635 kcal; zsír: 16.613 g; zsírsav: 10.418 g; szénhidrát: 54.398 g; cukor: 1.215 g; só: 1.625 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 19.452 g	· Babgulyás {1!, 12!} · Milánói spagetti,sajt {1!, 3!, 7!} · alma - Babgulyás (1!, 12!) energia (Joule): 833.217 kJ; energia (kalória): 199.010 kcal; zsír: 6.925 g; zsírsav: 3.420 g; szénhidrát: 20.608 g; cukor: 1.215 g; só: 0.102 g; kalcium: 9.064 mg; fehérje (össz): 12.719 g - Milánói spagetti,sajt (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 2083.483 kJ; energia (kalória): 497.632 kcal; zsír: 26.673 g; zsírsav: 10.172 g; szénhidrát: 41.593 g; só: 0.474 g; kalcium: 7.650 mg; koleszterin: 31.500 mg; fehérje (össz): 19.651 g - alma energia (Joule): 116.320 kJ; energia (kalória): 27.783 kcal; zsír: 0.320 g; szénhidrát: 5.600 g; cukor: 5.600 g; fehérje (össz): 0.320 g	· Tojásleves {1!, 3!} · Natur sertés szelet {1!} · Káposzta saláta · Hagymás tört burgonya - Tojásleves (1!, 3!) energia (Joule): 555.000 kJ; energia (kalória): 132.560 kcal; zsír: 8.494 g; zsírsav: 8.180 g; szénhidrát: 8.284 g; cukor: 0.090 g; só: 0.378 g; kalcium: 5.138 mg; fehérje (össz): 3.458 g - Natur sertés szelet (1!) energia (Joule): 730.905 kJ; energia (kalória): 174.574 kcal; zsír: 9.907 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 3.986 g; só: 0.533 g; kalcium: 12.750 mg; fehérje (össz): 16.417 g - Káposzta saláta energia (Joule): 159.690 kJ; energia (kalória): 38.142 kcal; zsír: 0.112 g; zsírsav: 0.093 g; szénhidrát: 6.553 g; cukor: 0.511 g; kalcium: 80.407 mg; fehérje (össz): 0.571 g - Hagymás tört burgonya energia (Joule): 924.844 kJ; energia (kalória): 220.698 kcal; zsír: 7.828 g; zsírsav: 6.887 g; szénhidrát: 32.571 g; só: 0.374 g; kalcium: 15.750 mg; fehérje (össz): 4.196 g	· Húsleves {1!, 3!} · Gyümölcsmártás {7!} · pirított dara ,főtt hús {1!} - Húsleves (1!, 3!) energia (Joule): 302.448 kJ; energia (kalória): 72.237 kcal; zsír: 2.019 g; zsírsav: 0.030 g; szénhidrát: 7.049 g; cukor: 1.684 g; só: 0.434 g; kalcium: 9.709 mg; fehérje (össz): 6.043 g - Gyümölcsmártás (7!) energia (Joule): 402.881 kJ; energia (kalória): 96.227 kcal; zsír: 1.591 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 18.404 g; cukor: 13.145 g; só: 0.038 g; kalcium: 15.545 mg; fehérje (össz): 0.819 g; tejalkalom: 16.500 mg - pirított dara ,főtt hús (1!) energia (Joule): 658.013 kJ; energia (kalória): 157.164 kcal; zsír: 7.748 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 19.268 g; só: 0.378 g; fehérje (össz): 2.468 g	· Paradicsomleves {1!, 3!} · Halrudacska sütőben {4!} · Párolt rizs · csemege uborka {12!} · Túrós-meggyes pite {1!, 3!, 7!} - Paradicsomleves (1!, 3!) energia (Joule): 663.335 kJ; energia (kalória): 163.690 kcal; zsír: 7.933 g; zsírsav: 0.782 g; szénhidrát: 20.353 g; cukor: 8.058 g; só: 0.386 g; kalcium: 15.963 mg; fehérje (össz): 2.594 g - Halrudacska sütőben (4!) energia (Joule): 1030.350 kJ; energia (kalória): 248.095 kcal; zsír: 14.993 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 18.500 g; fehérje (össz): 10.725 g - Párolt rizs energia (Joule): 1055.176 kJ; energia (kalória): 252.025 kcal; zsír: 7.643 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 40.688 g; só: 0.374 g; fehérje (össz): 4.200 g - csemege uborka (12!) energia (Joule): 23.770 kJ; energia (kalória): 6.872 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 1.300 g; cukor: 1.300 g; só: 0.025 g; fehérje (össz): 0.300 g - Túrós-meggyes pite (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 782.723 kJ; energia (kalória): 186.951 kcal; zsír: 8.003 g; zsírsav: 4.424 g; szénhidrát: 21.173 g; cukor: 7.076 g; só: 0.018 g; kalcium: 30.471 mg; fehérje (össz): 7.543 g; tejalkalom: 29.250 mg



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczky EGYMI és Koll.

Menü: **NORMÁL**

47. hét (2025-11-17 - 2025-11-23)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étkezés	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Uzsonna	• kefir {7!} • Teljes kiőrlésű kifli {1!} • kefir (7!) energia (Joule): 405.750 kJ; energia (kalória): 96.912 kcal; zsír: 5.400 g; zsírsav: 4.575 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 6.900 g; só: 0.030 g; kalcium: 180.000 mg; fehérje (össz): 5.100 g; tejkalcium: 180.000 mg • Teljes kiőrlésű kifli (1!) energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g	• turista kifli {1!, 7!} • turista kifli (1!, 7!) energia (Joule): 272.142 kJ; energia (kalória): 65.000 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 13.000 g; fehérje (össz): 2.000 g	• Vajas lekváros rozskenyér {1!} • alma • Vajas lekváros rozskenyér (1!) energia (Joule): 1104.300 kJ; energia (kalória): 278.069 kcal; zsír: 8.550 g; zsírsav: 4.285 g; szénhidrát: 47.130 g; cukor: 1.560 g; só: 0.058 g; kalcium: 0.900 mg; fehérje (össz): 5.400 g • alma energia (Joule): 58.160 kJ; energia (kalória): 13.691 kcal; zsír: 0.160 g; szénhidrát: 2.800 g; cukor: 2.800 g; fehérje (össz): 0.160 g	• kakaós csiga {1!, 3!, 7!} • kakaós csiga (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 1059.502 kJ; energia (kalória): 253.059 kcal; zsír: 9.307 g; zsírsav: 7.401 g; szénhidrát: 35.620 g; cukor: 7.508 g; só: 0.007 g; kalcium: 35.725 mg; fehérje (össz): 6.844 g; tejkalcium: 34.200 mg	• margarin {7!} • zala felvágott • teljeskiőrlésű kenyér {1!} • uborka • margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejkalcium: 2.400 mg • 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: 0.150 g; fehérje (össz): 4.650 g • teljeskiőrlésű kenyér (1!) energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.490 g; szénhidrát: 38.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 6.258 g • uborka energia (Joule): 19.600 kJ; energia (kalória): 4.681 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g
Vacsora	• Túrós derelye {1!, 7!} • alma • Túrós derelye (1!, 7!) energia (Joule): 1582.795 kJ; energia (kalória): 378.046 kcal; zsír: 9.722 g; zsírsav: 6.783 g; szénhidrát: 64.110 g; cukor: 19.080 g; só: 0.749 g; kalcium: 0.120 mg; fehérje (össz): 7.728 g • alma energia (Joule): 116.320 kJ; energia (kalória): 27.783 kcal; zsír: 0.320 g; szénhidrát: 5.600 g; cukor: 5.600 g; fehérje (össz): 0.320 g	• teljeskiőrlésű kenyér {1!} • Húsgombóc {3!} • Zöldbabfőzelék {1!, 7!} • teljeskiőrlésű kenyér (1!) energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.500 g; só: 0.040 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.285 g • Húsgombóc (3!) energia (Joule): 692.700 kJ; energia (kalória): 165.449 kcal; zsír: 5.814 g; zsírsav: 0.695 g; szénhidrát: 12.385 g; cukor: 0.084 g; só: 0.502 g; kalcium: 12.750 mg; fehérje (össz): 14.887 g • Zöldbabfőzelék (1!, 7!) energia (Joule): 755.731 kJ; energia (kalória): 180.503 kcal; zsír: 7.620 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 21.555 g; cukor: 0.010 g; só: 0.376 g; kalcium: 119.125 mg; fehérje (össz): 6.691 g; tejkalcium: 43.500 mg	• Sült csirkecomb • Tavaszi rizs {12!} • Sült csirkecomb energia (Joule): 712.508 kJ; energia (kalória): 170.180 kcal; zsír: 11.390 g; zsírsav: 8.784 g; szénhidrát: 0.446 g; só: 0.749 g; fehérje (össz): 15.687 g • Tavaszi rizs (12!) energia (Joule): 1388.583 kJ; energia (kalória): 331.181 kcal; zsír: 8.115 g; zsírsav: 7.018 g; szénhidrát: 54.603 g; cukor: 3.272 g; só: 0.749 g; kalcium: 33.900 mg; fehérje (össz): 8.567 g	• Reszelt sertésmáj • Főtt burgonya • Céklasaláta • Reszelt sertésmáj energia (Joule): 535.745 kJ; energia (kalória): 127.960 kcal; zsír: 9.041 g; zsírsav: 9.038 g; szénhidrát: 2.192 g; só: 0.152 g; kalcium: 0.075 mg; fehérje (össz): 8.778 g • Főtt burgonya energia (Joule): 352.710 kJ; energia (kalória): 84.243 kcal; zsír: 0.180 g; zsírsav: 0.072 g; szénhidrát: 18.000 g; só: 0.374 g; kalcium: 10.800 mg; fehérje (össz): 2.250 g • Céklasaláta energia (Joule): 128.042 kJ; energia (kalória): 30.582 kcal; zsír: 0.109 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 5.790 g; só: 0.749 g; fehérje (össz): 1.283 g	
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 7939.8772 kJ energia (kalória): 1896.4096 kcal zsír: 78.2830 g zsírsav: 50.1800 g szénhidrát: 278.6140 g cukor: 37.2880 g só: 3.3740 g kalcium: 682.9730 mg fehérje (össz): 77.0090 g tejkalcium: 659.0250 mg	energia (Joule): 9738.6220 kJ energia (kalória): 2326.0314 kcal zsír: 103.1420 g zsírsav: 48.7690 g szénhidrát: 240.2190 g cukor: 10.7850 g só: 1.6780 g kalcium: 454.0870 mg koleszterin: 31.5000 mg fehérje (össz): 101.7630 g tejkalcium: 276.3000 mg	energia (Joule): 7362.3702 kJ energia (kalória): 1758.4775 kcal zsír: 66.1430 g zsírsav: 43.9720 g szénhidrát: 206.8430 g cukor: 23.5700 g só: 4.2810 g kalcium: 661.9360 mg fehérje (össz): 75.3270 g tejkalcium: 481.2500 mg	energia (Joule): 8258.9990 kJ energia (kalória): 1972.6283 kcal zsír: 81.9350 g zsírsav: 56.3160 g szénhidrát: 230.7030 g cukor: 23.7770 g só: 2.3540 g kalcium: 533.6540 mg koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 75.0050 g tejkalcium: 511.5000 mg	energia (Joule): 8062.3120 kJ energia (kalória): 1925.6536 kcal zsír: 96.0400 g zsírsav: 69.0520 g szénhidrát: 203.0150 g cukor: 19.9970 g só: 2.1902 g kalcium: 372.3820 mg fehérje (össz): 59.1760 g tejkalcium: 262.0500 mg

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczy EGYMI és Koll.

Menü: **NORMÁL**

48. hét (2025-11-24 - 2025-11-30)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Reggeli	- Tea citromos - margarin {7l} - gépsonka - teljeskiőrlésű kenyér {1l} - tv paprika Tea citromos energia (Joule): 97.399 kJ; energia (kalória): 23.264 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 3.138 g; cukor: 3.066 g; kalcium: 27.199 mg; fehérje (össz): 2.344 g margarin {7l} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; telj.kalcium: 2.400 mg gépsonka energia (Joule): 281.920 kJ; energia (kalória): 62.559 kcal; zsír: 2.840 g; zsírsav: 2.558 g; szénhidrát: 0.150 g; só: 0.006 g; koleszterin: 28.000 mg; fehérje (össz): 9.040 g teljeskiőrlésű kenyér {1l} energia (Joule): 718.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.256 g tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	- tej 1,5% {7l} - margarin {7l} - csirkemell sonka - teljeskiőrlésű zsemle {1l} - Jégretek tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg margarin {7l} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; telj.kalcium: 2.400 mg csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.150 g; fehérje (össz): 6.650 g teljeskiőrlésű zsemle {1l} energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.900 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 10.500 g Jégretek energia (Joule): 17.400 kJ; energia (kalória): 4.156 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.780 g; fehérje (össz): 0.330 g	- tej 1,5% {7l} - margarin {7l} - sajtos párizsi {7l} - Teljes kiőrlésű kifli {1l} - paradicsom tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg margarin {7l} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; telj.kalcium: 2.400 mg sajtos párizsi {7l} energia (Joule): 393.200 kJ; energia (kalória): 93.914 kcal; zsír: 7.200 g; szénhidrát: 2.000 g; fehérje (össz): 5.200 g Teljes kiőrlésű kifli {1l} energia (Joule): 240.028 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g paradicsom energia (Joule): 36.800 kJ; energia (kalória): 8.287 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.600 g; fehérje (össz): 0.400 g	- Vajas-mézes kenyér {1l, 7l} - tej 1,5% {7l} Vajas-mézes kenyér {1l, 7l} energia (Joule): 1128.045 kJ; energia (kalória): 269.429 kcal; zsír: 7.050 g; zsírsav: 5.713 g; szénhidrát: 41.708 g; cukor: 4.283 g; só: 0.880 g; kalcium: 3.000 mg; fehérje (össz): 5.357 g tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg	- Tea citromos - mustár {10l} - baromfivirslí - teljeskiőrlésű kenyér {1l} Tea citromos energia (Joule): 97.399 kJ; energia (kalória): 23.264 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 3.138 g; cukor: 3.066 g; kalcium: 27.199 mg; fehérje (össz): 2.344 g mustár {10l} energia (Joule): 48.000 kJ; energia (kalória): 11.465 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.500 g baromfivirslí energia (Joule): 440.600 kJ; energia (kalória): 105.236 kcal; zsír: 7.780 g; zsírsav: 6.865 g; szénhidrát: 1.360 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 7.350 g teljeskiőrlésű kenyér {1l} energia (Joule): 718.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.460 g; szénhidrát: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.256 g
Tízórai	- tej 1,5% {7l} - bríós {1l} tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg bríós {1l} energia (Joule): 873.600 kJ; energia (kalória): 180.887 kcal; zsír: 3.784 g; zsírsav: 2.964 g; szénhidrát: 27.344 g; cukor: 0.232 g; só: 0.034 g; fehérje (össz): 4.244 g	- Zöldfűszeres körözöttes tk kenyér {1l, 7l} - tej 1,5% {7l} Zöldfűszeres körözöttes tk kenyér {1l, 7l} energia (Joule): 904.117 kJ; energia (kalória): 215.945 kcal; zsír: 5.549 g; zsírsav: 0.016 g; szénhidrát: 30.221 g; só: 0.071 g; kalcium: 70.722 mg; fehérje (össz): 11.330 g; telj.kalcium: 49.500 mg tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg	- tej 1,5% {7l} - margarin {7l} - zala felvágott - vizes zsemle {1l} - Jégretek tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg margarin {7l} energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 16.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; telj.kalcium: 2.400 mg zala felvágott energia (Joule): 204.800 kJ; energia (kalória): 48.916 kcal; zsír: 3.560 g; zsírsav: 3.780 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 0.100 g; fehérje (össz): 3.120 g vizes zsemle {1l} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.700 g; fehérje (össz): 3.640 g Jégretek energia (Joule): 23.200 kJ; energia (kalória): 5.541 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 1.040 g; fehérje (össz): 0.440 g	- sárgarépás sajtkrém - rozsoskenyér {1l, 7l} - tej 1,5% {7l} sárgarépás sajtkrém energia (Joule): 1102.171 kJ; energia (kalória): 263.249 kcal; zsír: 11.468 g; zsírsav: 8.660 g; szénhidrát: 31.156 g; cukor: 0.653 g; só: 0.635 g; kalcium: 41.475 mg; fehérje (össz): 5.312 g; telj.kalcium: 40.125 mg rozsoskenyér {1l, 7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg	- tej 1,5% {7l} - kockasajt {7l} - Teljes kiőrlésű kifli {1l} - uborka tej 1,5% {7l} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; telj.kalcium: 228.000 mg kockasajt {7l} energia (Joule): 373.000 kJ; energia (kalória): 89.090 kcal; zsír: 7.900 g; zsírsav: 7.110 g; szénhidrát: 0.525 g; cukor: 0.525 g; só: 0.225 g; kalcium: 125.000 mg; fehérje (össz): 3.900 g; telj.kalcium: 125.000 mg Teljes kiőrlésű kifli {1l} energia (Joule): 240.028 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g uborka energia (Joule): 19.800 kJ; energia (kalória): 4.681 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.690 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g
Ébéd	- teljeskiőrlésű kenyér {1l} - Kertészleves {12l} - alma - Sertés aprópecsenye - Majorannás burgonyafőzelék {1l, 7l} teljeskiőrlésű kenyér {1l} energia (Joule): 449.550 kJ; energia (kalória): 107.373 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 22.600 g; só: 0.040 g; kalcium: 17.500 mg; fehérje (össz): 3.265 g Kertészleves {12l} energia (Joule): 73.228 kJ; energia (kalória): 17.490 kcal; zsír: 0.124 g; zsírsav: 0.041 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 1.538 g; só: 0.374 g; kalcium: 20.325 mg; fehérje (össz): 1.253 g alma energia (Joule): 72.700 kJ; energia (kalória): 17.384 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 3.500 g; cukor: 3.500 g; fehérje (össz): 0.200 g Sertés aprópecsenye energia (Joule): 958.995 kJ; energia (kalória): 229.051 kcal; zsír: 17.319 g; zsírsav: 10.172 g; szénhidrát: 1.350 g; cukor: 0.020 g; só: 1.282 g; kalcium: 12.750 mg; fehérje (össz): 15.905 g Majorannás burgonyafőzelék {1l, 7l} energia (Joule): 914.781 kJ; energia (kalória): 218.495 kcal; zsír: 10.024 g; zsírsav: 6.877 g; szénhidrát: 27.510 g; só: 0.374 g; kalcium: 33.675 mg; fehérje (össz): 4.029 g; telj.kalcium: 20.625 mg	- Sertésragu leves - Darásmetélt {1l, 3l} - alma Sertésragu leves energia (Joule): 536.534 kJ; energia (kalória): 128.149 kcal; zsír: 9.419 g; zsírsav: 6.805 g; szénhidrát: 4.327 g; cukor: 1.365 g; só: 0.422 g; kalcium: 5.609 mg; fehérje (össz): 6.058 g Darásmetélt {1l, 3l} energia (Joule): 1014.900 kJ; energia (kalória): 242.405 kcal; zsír: 8.150 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 37.720 g; cukor: 11.235 g; só: 0.096 g; kalcium: 0.058 mg; fehérje (össz): 4.182 g alma energia (Joule): 72.700 kJ; energia (kalória): 17.384 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 3.500 g; cukor: 3.500 g; fehérje (össz): 0.200 g	- Karalábéleves {1l, 3l, 12l} - Káposzta saláta - Rakott húsos burgonya {3l, 7l} Karalábéleves {1l, 3l, 12l} energia (Joule): 421.039 kJ; energia (kalória): 100.564 kcal; zsír: 6.281 g; zsírsav: 5.445 g; szénhidrát: 9.222 g; cukor: 0.683 g; só: 0.392 g; kalcium: 10.145 mg; fehérje (össz): 1.717 g Káposzta saláta energia (Joule): 159.690 kJ; energia (kalória): 38.142 kcal; zsír: 0.112 g; zsírsav: 0.093 g; szénhidrát: 0.553 g; cukor: 8.511 g; kalcium: 60.407 mg; fehérje (össz): 0.571 g Rakott húsos burgonya {3l, 7l} energia (Joule): 803.903 kJ; energia (kalória): 192.008 kcal; zsír: 6.656 g; zsírsav: 1.481 g; szénhidrát: 10.226 g; cukor: 0.090 g; só: 0.454 g; kalcium: 38.813 mg; fehérje (össz): 12.694 g; telj.kalcium: 16.500 mg	- Húsgombóc leves {1l, 3l} - Pirított csirkemell csíkok - Tejszínes kukoricafőzelék {1l, 7l, 12l} Húsgombóc leves {1l, 3l} energia (Joule): 599.800 kJ; energia (kalória): 143.262 kcal; zsír: 8.397 g; zsírsav: 3.905 g; szénhidrát: 13.799 g; cukor: 1.683 g; só: 0.420 g; kalcium: 12.453 mg; fehérje (össz): 7.147 g Pirított csirkemell csíkok energia (Joule): 630.180 kJ; energia (kalória): 151.951 kcal; zsír: 0.237 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 0.423 g; só: 0.374 g; koleszterin: 49.500 mg; fehérje (össz): 18.533 g Tejszínes kukoricafőzelék {1l, 7l, 12l} energia (Joule): 831.228 kJ; energia (kalória): 198.536 kcal; zsír: 8.009 g; zsírsav: 4.564 g; szénhidrát: 25.653 g; cukor: 0.099 g; só: 0.009 g; kalcium: 43.500 mg; fehérje (össz): 5.917 g; telj.kalcium: 43.500 mg	- Zöldséges burgonyaleves {12l} - Székelypáposzta {1l, 7l} - Lenmagos pogácsa {1l, 3l, 7l} Zöldséges burgonyaleves {12l} energia (Joule): 583.899 kJ; energia (kalória): 141.850 kcal; zsír: 7.734 g; zsírsav: 6.897 g; szénhidrát: 15.551 g; cukor: 3.315 g; só: 0.749 g; kalcium: 6.338 mg; fehérje (össz): 2.149 g Székelypáposzta {1l, 7l} energia (Joule): 1060.068 kJ; energia (kalória): 253.198 kcal; zsír: 15.500 g; zsírsav: 6.762 g; szénhidrát: 10.573 g; cukor: 5.312 g; só: 0.517 g; kalcium: 103.013 mg; fehérje (össz): 17.192 g; telj.kalcium: 18.600 mg Lenmagos pogácsa {1l, 3l, 7l} energia (Joule): 1294.176 kJ; energia (kalória): 309.106 kcal; zsír: 17.383 g; zsírsav: 12.154 g; szénhidrát: 29.540 g; cukor: 0.057 g; só: 0.334 g; kalcium: 20.900 mg; fehérje (össz): 8.337 g; telj.kalcium: 17.100 mg



FINO-FOOD Trader Kft.

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczy EGYMI és Koll.

Menü: **NORMÁL**

48. hét (2025-11-24 - 2025-11-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Étkezés	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Uzsonna	- gyümölcs joghurt {7!} - Teljes kiőrlésű kifli {1!} gyümölcs joghurt (7!) energia (Joule): 620.600 kJ; energia (kalória): 124.391 kcal; zsír: 4.250 g; zsírsav: 3.660 g; szénhidrát: 18.845 g; cukor: 7.095 g; só: 0.367 g; kalcium: 180.000 mg; fehérje (össz): 4.200 g; tejsav: 180.000 mg Teljes kiőrlésű kifli (1!) energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; zsírsav: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.820 mg; fehérje (össz): 1.974 g	- margarin {7!} - bécsi felvágott - teljeskiőrlésű kenyér {1!} - uborka margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.060 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg bécsi felvágott energia (Joule): 177.400 kJ; energia (kalória): 42.371 kcal; zsír: 3.400 g; zsírsav: 2.844 g; szénhidrát: 0.200 g; cukor: 0.162 g; só: 0.237 g; kalcium: 2.068 g teljeskiőrlésű kenyér (1!) energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.480 g; zsírsav: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.255 g uborka energia (Joule): 19.600 kJ; energia (kalória): 4.681 kcal; zsír: 0.040 g; zsírsav: 0.680 g; kalcium: 6.000 mg; fehérje (össz): 0.400 g	Fahéjas csiga {1!, 3!, 7!} Fahéjas csiga (1!, 3!, 7!) energia (Joule): 1180.438 kJ; energia (kalória): 281.943 kcal; zsír: 9.184 g; zsírsav: 7.033 g; szénhidrát: 41.884 g; cukor: 7.506 g; só: 0.007 g; kalcium: 44.695 mg; fehérje (össz): 7.998 g; tejsav: 42.750 mg	- margarin {7!} - tavaszi felvágott - teljeskiőrlésű zsemle {1!} - uborka margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg tavaszi felvágott energia (Joule): 163.400 kJ; energia (kalória): 36.639 kcal; zsír: 2.924 g; zsírsav: 2.844 g; szénhidrát: 0.474 g; cukor: 0.162 g; só: 0.237 g; kalcium: 2.068 g teljeskiőrlésű zsemle (1!) energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.600 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.000 g; cukor: 0.650 g; só: 0.100 g; kalcium: 10.500 g uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; zsírsav: 0.510 g; kalcium: 4.600 mg; fehérje (össz): 0.300 g	- margarin {7!} - csirkemell sonka - teljeskiőrlésű kenyér {1!} - tv paprika margarin (7!) energia (Joule): 606.600 kJ; energia (kalória): 144.884 kcal; zsír: 18.000 g; zsírsav: 15.234 g; szénhidrát: 0.080 g; cukor: 0.080 g; só: 0.010 g; kalcium: 2.400 mg; fehérje (össz): 0.030 g; tejsav: 2.400 mg csirkemell sonka energia (Joule): 108.700 kJ; energia (kalória): 25.963 kcal; zsír: 0.280 g; zsírsav: 0.272 g; szénhidrát: 1.400 g; só: 0.100 g; kalcium: 4.440 g teljeskiőrlésű kenyér (1!) energia (Joule): 719.280 kJ; energia (kalória): 171.797 kcal; zsír: 0.480 g; zsírsav: 36.480 g; só: 0.064 g; kalcium: 28.000 mg; fehérje (össz): 5.255 g tv paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g
Vacsora	Szilvásgombóc, kefires-fahéjas öntet {1!, 7!} Szilvásgombóc, kefires-fahéjas öntet (1!, 7!) energia (Joule): 1165.568 kJ; energia (kalória): 278.308 kcal; zsír: 8.333 g; zsírsav: 7.195 g; szénhidrát: 44.822 g; cukor: 4.387 g; só: 0.752 g; kalcium: 18.223 mg; fehérje (össz): 4.992 g; tejsav: 18.200 mg	- Csirkepörkölt - Párolt rizs - csemege uborka {12!} Csirkepörkölt energia (Joule): 853.252 kJ; energia (kalória): 203.796 kcal; zsír: 12.427 g; zsírsav: 8.782 g; szénhidrát: 2.881 g; cukor: 0.197 g; só: 1.123 g; kalcium: 0.113 mg; fehérje (össz): 19.285 g Párolt rizs energia (Joule): 1055.175 kJ; energia (kalória): 252.025 kcal; zsír: 7.643 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 40.688 g; só: 0.374 g; fehérje (össz): 4.200 g csemege uborka (12!) energia (Joule): 17.252 kJ; energia (kalória): 4.123 kcal; zsír: 0.030 g; zsírsav: 0.780 g; kalcium: 0.780 g; só: 0.015 g; fehérje (össz): 0.190 g	Mákos nudli {1!} Mákos nudli (1!) energia (Joule): 1432.845 kJ; energia (kalória): 342.159 kcal; zsír: 13.471 g; zsírsav: 11.423 g; szénhidrát: 48.441 g; cukor: 8.991 g; só: 0.048 g; kalcium: 189.054 mg; fehérje (össz): 8.959 g	- Baromfi vagdalt {1!, 3!} - Csöbenschült karfiol {7!, 12!} Baromfi vagdalt (1!, 3!) energia (Joule): 807.562 kJ; energia (kalória): 192.885 kcal; zsír: 13.410 g; zsírsav: 7.060 g; szénhidrát: 3.577 g; cukor: 0.087 g; só: 0.503 g; kalcium: 1.020 mg; koleszterin: 45.000 mg; fehérje (össz): 13.601 g Csöbenschült karfiol (7!, 12!) energia (Joule): 228.625 kJ; energia (kalória): 54.606 kcal; zsír: 1.580 g; zsírsav: 1.199 g; szénhidrát: 5.639 g; cukor: 5.622 g; só: 0.449 g; kalcium: 30.000 mg; fehérje (össz): 4.405 g; tejsav: 30.000 mg	
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 7194.0802 kJ energia (kalória): 1718.2773 kcal zsír: 67.3610 g zsírsav: 48.6990 g szénhidrát: 210.2890 g cukor: 19.8980 g só: 3.5904 g kalcium: 570.6910 mg koleszterin: 28.0000 mg fehérje (össz): 63.9490 g tejsav: 447.2250 mg	energia (Joule): 8630.8700 kJ energia (kalória): 2061.4499 kcal zsír: 87.2970 g zsírsav: 58.6630 g szénhidrát: 230.6170 g cukor: 17.8910 g só: 2.4350 g kalcium: 571.2120 mg fehérje (össz): 84.8510 g tejsav: 510.3000 mg	energia (Joule): 7382.0042 kJ energia (kalória): 1763.1636 kcal zsír: 86.1920 g zsírsav: 59.7030 g szénhidrát: 184.7840 g cukor: 25.9430 g só: 2.1160 g kalcium: 828.5340 mg fehérje (össz): 60.3730 g tejsav: 520.0500 mg	energia (Joule): 7975.3270 kJ energia (kalória): 1904.8774 kcal zsír: 82.6850 g zsírsav: 56.3610 g szénhidrát: 193.1190 g cukor: 13.3290 g só: 3.8166 g kalcium: 594.3480 mg koleszterin: 94.5000 mg fehérje (össz): 86.7700 g tejsav: 572.0250 mg	energia (Joule): 6760.2512 kJ energia (kalória): 1614.6586 kcal zsír: 77.7640 g zsírsav: 55.3140 g szénhidrát: 160.4770 g cukor: 12.3550 g só: 2.6780 g kalcium: 580.3690 mg fehérje (össz): 86.8350 g tejsav: 389.0000 mg

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető