






Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsza, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv; a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vízahólyag.	Hal- és egyéb szósok és pizza összetevője lehet.
	Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustár növényt és a belőle készült termékeket pl: a folyékony mustárt, a mustárport és a mustármagot.	Fűszerkeverékekben, különféle páckekeverékekben, húskészítményekben, levesekben, szósokban és salátáöntetekben.
	Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholpárlatok készítéséhez használt tejsavó és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtnak, tejszínnek, tejpornak és joghurtnak. Levesekben, szósokban, ételízesítőkben, péksüteményekben, kenyérfélékben, édességekben is megtalálható.
	Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek (pl. olajok, porok), kivéve az alkoholpárlatok készítéséhez használt csonthéjasok.	Kenyérfélékben, édes és sós kekszekben, édességekben, ázsiai fűszerkeverékekben, fagyfaliban, marcipánban, valamint szósokban.
	Szezám-mag	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szósok összetevője és olaj valamint földimogyoró liszt is készül belőle.
	Puhatestűek	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszósokban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például a mazsola, aszalt szilva vagy barack, zöldségekben valamint borokban található.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrjtojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, szárasztésztaiban, sódókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfürt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményét a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztaiban, szárasztésztaiban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

- 1.** Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek (búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamutbúza vagy ezek hibrid változatai)
- 2.** Rákfélék és azokból készült termékek (kagylót is kérem feltüntetni)
- 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 (mandula (*Amygdalus communis* L.), mogyoró (*Corylus avellana*), dió (*Juglans regia*), kesudió (*Anacardium occidentale*), pekándió [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], brazil dió (*Bertholletia excelsa*), pisztácia (*Pistacia vera*), makadámia és queenslandi dió (*Macadamia ternifolia*)
- 9.** Zeller és abból készült termékek
- 10.** Mustár és abból készült termékek
- 11.** Szezám-mag és abból készült termékek
- 12.** Kén-dioxid és SO₂ -ben kifejezett szulfitek 10mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben
- 13.** Csillagfürt és abból készült termékek (farkasbabliszt/Lupinliszt)
- 14.** Puhatestűek és abból készült

Ha az étel tartalmazza az allergént receptúra szerint , feltüntetjük az allergén anyag sorszámát .



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek







Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Téliszalámi (1,6,7), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Mandarin	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]
		Energia: 289,58 Kcal / 1 210,44 KJ	Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 KJ	Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ	Energia: 238,57 Kcal / 997,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,45 g 7,25 g 2,63 g	11,84 g 10,78 g 4,63 g	11,04 g 3,54 g 4,18 g	10,82 g 7,20 g 2,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41,31 g 21,44 g 0,66 g	36,38 g 15,86 g 0,34 g	52,99 g 26,04 g 0,33 g	32,21 g 16,04 g 0,37 g	
	Ebéd	Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]	Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi	Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán
		Energia: 805,91 Kcal / 3 368,70 KJ	Energia: 802,33 Kcal / 3 353,74 KJ	Energia: 722,41 Kcal / 3 019,67 KJ	Energia: 715,38 Kcal / 2 990,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
42,98 g 25,96 g 11,66 g		44,80 g 30,22 g 8,38 g	25,37 g 16,41 g 5,31 g	25,06 g 15,64 g 3,78 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97,08 g 5,81 g 3,70 g	86,78 g 5,70 g 3,55 g	116,20 g 20,59 g 3,76 g	116,81 g 33,29 g 2,46 g		
Uzsonna					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte	Pizzáscsiga 50 g. [3], Alma, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]								
		Energia: 376,03 Kcal / 1 571,81 KJ	Energia: 262,53 Kcal / 1 097,38 KJ	Energia: 215,54 Kcal / 900,96 KJ	Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,48 g	4,72 g	1,38 g	8,60 g	9,65 g	4,09 g	14,18 g	9,21 g	2,08 g	13,27 g	23,64 g	7,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,97 g	14,15 g	0,65 g	34,76 g	12,45 g	0,47 g	18,80 g	1,72 g	0,65 g	38,90 g	3,16 g	2,06 g		
													





.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																								
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Téliszalámi (1,6,7), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Mandarin	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]																								
		Energia: 341,02 Kcal / 1 425,46 KJ	Energia: 379,62 Kcal / 1 586,81 KJ	Energia: 408,10 Kcal / 1 705,86 KJ	Energia: 281,46 Kcal / 1 176,50 KJ																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>17,03 g</td> <td>8,41 g</td> <td>3,08 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,03 g	8,41 g	3,08 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>13,81 g</td> <td>12,77 g</td> <td>5,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,81 g	12,77 g	5,46 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>12,60 g</td> <td>3,93 g</td> <td>4,91 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,60 g	3,93 g	4,91 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>12,79 g</td> <td>8,54 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,79 g	8,54 g	3,34 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
	17,03 g	8,41 g	3,08 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
	13,81 g	12,77 g	5,46 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
	12,60 g	3,93 g	4,91 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
12,79 g	8,54 g	3,34 g																											
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,90 g</td> <td>25,65 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	48,90 g	25,65 g	0,77 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42,40 g</td> <td>18,52 g</td> <td>0,41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42,40 g	18,52 g	0,41 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62,78 g</td> <td>30,50 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	62,78 g	30,50 g	0,37 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,88 g</td> <td>19,01 g</td> <td>0,43 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	37,88 g	19,01 g	0,43 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
48,90 g	25,65 g	0,77 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
42,40 g	18,52 g	0,41 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
62,78 g	30,50 g	0,37 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
37,88 g	19,01 g	0,43 g																											
Ebéd	Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]	Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi	Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán																									
	Energia: 960,33 Kcal / 4 014,18 KJ	Energia: 977,75 Kcal / 4 087,00 KJ	Energia: 823,50 Kcal / 3 442,23 KJ	Energia: 837,31 Kcal / 3 499,96 KJ																									
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>51,12 g</td> <td>31,57 g</td> <td>14,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	51,12 g	31,57 g	14,40 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>54,87 g</td> <td>36,59 g</td> <td>10,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	54,87 g	36,59 g	10,22 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>29,28 g</td> <td>19,41 g</td> <td>6,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,28 g	19,41 g	6,34 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>29,77 g</td> <td>18,78 g</td> <td>4,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,77 g	18,78 g	4,56 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
51,12 g	31,57 g	14,40 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
54,87 g	36,59 g	10,22 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
29,28 g	19,41 g	6,34 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
29,77 g	18,78 g	4,56 g																											
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>114,33 g</td> <td>7,02 g</td> <td>4,46 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	114,33 g	7,02 g	4,46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>105,99 g</td> <td>6,85 g</td> <td>4,29 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	105,99 g	6,85 g	4,29 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>130,60 g</td> <td>24,34 g</td> <td>4,46 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	130,60 g	24,34 g	4,46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>135,23 g</td> <td>38,55 g</td> <td>2,94 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	135,23 g	38,55 g	2,94 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
114,33 g	7,02 g	4,46 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
105,99 g	6,85 g	4,29 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
130,60 g	24,34 g	4,46 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
135,23 g	38,55 g	2,94 g																											
Uzsonna																													

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte	Pizzáscsiga 50 g. [3], Alma, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]								
		Energia: 407,57 Kcal / 1 703,64 KJ	Energia: 278,15 Kcal / 1 162,67 KJ	Energia: 268,51 Kcal / 1 122,37 KJ	Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,52 g	4,83 g	1,41 g	9,49 g	10,06 g	4,30 g	15,91 g	12,91 g	3,00 g	13,27 g	23,64 g	7,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,52 g	14,47 g	0,74 g	36,78 g	13,77 g	0,50 g	21,92 g	2,00 g	0,77 g	38,90 g	3,16 g	2,06 g		
													





.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Mackó sajt 17,5 g[7], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Kakaókrém(1,7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Mandarin	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]
		Energia: 196,09 Kcal / 819,66 KJ	Energia: 166,99 Kcal / 698,02 KJ	Energia: 229,59 Kcal / 959,69 KJ	Energia: 138,58 Kcal / 579,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,54 g 8,17 g 3,05 g	5,99 g 5,32 g 2,28 g	7,34 g 4,30 g 2,79 g	6,26 g 4,32 g 1,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,41 g 14,70 g 0,77 g	20,47 g 10,06 g 0,16 g	35,05 g 17,36 g 0,21 g	18,40 g 10,31 g 0,20 g	
	Tízórai	Körte	Kefír 125 g.[7], Alma	Vegyes zöldségpüré 100 g.	Banán
		Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 58,71 Kcal / 245,41 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,20 g 0,15 g 0,00 g	4,45 g 0,33 g 0,07 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
6,00 g 0,00 g 0,00 g	9,25 g 5,75 g 0,38 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	12,10 g 10,28 g 0,02 g		
Ebéd	Tejszínes karfiol főzelék[1,7], Bolognai sertés húragu [7, (1)], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Zöldborsós csirkecombragu füstölt sajt mártásban [1,7], Főtt árpagyöngy [1]	Tejfölös burgonya főzelék[1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3]	
	Energia: 267,18 Kcal / 1 116,81 KJ	Energia: 265,51 Kcal / 1 109,83 KJ	Energia: 576,51 Kcal / 2 409,81 KJ	Energia: 419,80 Kcal / 1 754,76 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18,45 g 9,91 g 4,52 g	12,95 g 6,02 g 2,11 g	21,77 g 12,38 g 3,04 g	15,07 g 9,94 g 2,34 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
25,63 g 4,04 g 1,73 g	39,83 g 1,13 g 0,51 g	93,64 g 6,66 g 3,43 g	66,64 g 11,04 g 1,62 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd			 	
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz	Pizzáscsiga 50 g. [3], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos kis pereg 50 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 166,82 Kcal / 697,31 KJ	Energia: 198,30 Kcal / 828,89 KJ	Energia: 127,47 Kcal / 532,82 KJ	Energia: 330,42 Kcal / 1 381,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,08 g 2,24 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,73 g 10,15 g 3,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,90 g 5,59 g 1,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,96 g 19,00 g 6,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,19 g 7,08 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 25,18 g 8,47 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 10,27 g 1,06 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 27,42 g 0,18 g 1,25 g
				 	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

(00484)
Gyermek (11-14év) EGYMI
Kollégium





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
Reggeli		Magvas stangli 80 g. [1,7], Kiwi			Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 125 g.[7]			Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)]			Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)]			
		Energia: 282,39 Kcal / 1 180,39 KJ			Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ			Energia: 324,40 Kcal / 1 355,99 KJ			Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,73 g	1,12 g	0,21 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	11,90 g	3,03 g	1,09 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		57,65 g	2,83 g	1,32 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	62,78 g	1,27 g	1,61 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	
	Tízórai		Puncsos tejtál[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Téliszalámi (1,6,7), Paradicsom			Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Mandarin			Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs			Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]		
			Energia: 341,02 Kcal / 1 425,46 KJ			Energia: 379,85 Kcal / 1 587,77 KJ			Energia: 408,10 Kcal / 1 705,86 KJ			Energia: 281,68 Kcal / 1 177,42 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,03 g	8,41 g	3,08 g	13,81 g	12,78 g	5,46 g	12,60 g	3,93 g	4,91 g	12,79 g	8,55 g	3,34 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		48,90 g	25,65 g	0,77 g	42,44 g	18,56 g	0,41 g	62,78 g	30,50 g	0,37 g	37,92 g	19,05 g	0,43 g	
Ebéd			Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]			Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi			Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán		
			Energia: 960,33 Kcal / 4 014,18 KJ			Energia: 977,75 Kcal / 4 087,00 KJ			Energia: 823,50 Kcal / 3 442,23 KJ			Energia: 837,31 Kcal / 3 499,96 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

	51,12 g	31,57 g	14,40 g	54,87 g	36,59 g	10,22 g	29,28 g	19,41 g	6,34 g	29,77 g	18,78 g	4,56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114,33 g	7,02 g	4,46 g	105,99 g	6,85 g	4,29 g	130,60 g	24,34 g	4,46 g	135,23 g	38,55 g	2,94 g
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte			Pizzáscsiga 50 g. [3], Alma, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka			Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]		
	Energia: 407,57 Kcal / 1 703,64 Kj			Energia: 278,15 Kcal / 1 162,67 Kj			Energia: 293,75 Kcal / 1 227,88 Kj			Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,52 g	4,83 g	1,41 g	9,49 g	10,06 g	4,30 g	17,72 g	14,88 g	3,57 g	13,27 g	23,64 g	7,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,52 g	14,47 g	0,74 g	36,78 g	13,77 g	0,50 g	21,96 g	2,01 g	0,88 g	38,90 g	3,16 g	2,06 g	
Vacsora	Császárszemle[1,7, (13)], Lapka sajt [7, (1)], Hónapos retek, Gyümölcs tea			Hamburger zöldségekkel ketchup [1,3,7]			Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Póréhagyma			Gyümölcslé 100 %- os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Sertés májkrém 48 g. (1,6,10), Sárgarépa		
	Energia: 649,98 Kcal / 2 716,92 Kj			Energia: 396,67 Kcal / 1 658,08 Kj			Energia: 395,01 Kcal / 1 651,14 Kj			Energia: 542,83 Kcal / 2 269,03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,28 g	14,63 g	15,90 g	12,55 g	9,48 g	3,79 g	14,81 g	8,41 g	5,06 g	18,95 g	14,80 g	5,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,14 g	12,49 g	4,52 g	64,81 g	12,51 g	1,28 g	65,01 g	6,72 g	2,35 g	84,27 g	16,49 g	2,48 g	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																								
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]	Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi	Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán																								
		Energia: 1 110,33 Kcal / 4 641,18 KJ	Energia: 1 114,59 Kcal / 4 658,99 KJ	Energia: 857,29 Kcal / 3 583,47 KJ	Energia: 937,98 Kcal / 3 920,76 KJ																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>60,13 g</td> <td>36,20 g</td> <td>16,36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	60,13 g	36,20 g	16,36 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>63,07 g</td> <td>41,37 g</td> <td>11,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	63,07 g	41,37 g	11,71 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>30,72 g</td> <td>23,75 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	30,72 g	23,75 g	7,23 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>34,12 g</td> <td>21,25 g</td> <td>5,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	34,12 g	21,25 g	5,20 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																									
		60,13 g	36,20 g	16,36 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																											
63,07 g	41,37 g	11,71 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																											
30,72 g	23,75 g	7,23 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																											
34,12 g	21,25 g	5,20 g																											
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>131,94 g</td> <td>7,80 g</td> <td>5,02 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	131,94 g	7,80 g	5,02 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>121,05 g</td> <td>7,66 g</td> <td>4,83 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	121,05 g	7,66 g	4,83 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>127,52 g</td> <td>26,12 g</td> <td>3,63 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	127,52 g	26,12 g	3,63 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>150,26 g</td> <td>42,63 g</td> <td>3,28 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	150,26 g	42,63 g	3,28 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
131,94 g	7,80 g	5,02 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
121,05 g	7,66 g	4,83 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
127,52 g	26,12 g	3,63 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
150,26 g	42,63 g	3,28 g																											
																													

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																								
(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Téliszalámi (1,6,7), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Mandarin	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]																								
		Energia: 220,62 Kcal / 922,19 KJ	Energia: 225,63 Kcal / 943,13 KJ	Energia: 284,82 Kcal / 1 190,55 KJ	Energia: 173,85 Kcal / 726,69 KJ																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,25 g</td> <td>5,42 g</td> <td>2,12 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,25 g	5,42 g	2,12 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,01 g</td> <td>7,23 g</td> <td>3,09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,01 g	7,23 g	3,09 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,48 g</td> <td>3,14 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,48 g	3,14 g	3,46 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,89 g</td> <td>5,38 g</td> <td>2,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,89 g	5,38 g	2,19 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
	11,25 g	5,42 g	2,12 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
	8,01 g	7,23 g	3,09 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
	9,48 g	3,14 g	3,46 g																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
7,89 g	5,38 g	2,19 g																											
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,44 g</td> <td>17,93 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	31,44 g	17,93 g	0,50 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,94 g</td> <td>13,02 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26,94 g	13,02 g	0,23 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,20 g</td> <td>21,58 g</td> <td>0,28 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	43,20 g	21,58 g	0,28 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,17 g</td> <td>12,38 g</td> <td>0,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	23,17 g	12,38 g	0,26 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
31,44 g	17,93 g	0,50 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
26,94 g	13,02 g	0,23 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
43,20 g	21,58 g	0,28 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
23,17 g	12,38 g	0,26 g																											
Ebéd	Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húsragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]	Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi	Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán																									
	Energia: 635,53 Kcal / 2 656,52 KJ	Energia: 634,59 Kcal / 2 652,59 KJ	Energia: 506,16 Kcal / 2 115,75 KJ	Energia: 586,77 Kcal / 2 452,70 KJ																									
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32,74 g</td> <td>19,53 g</td> <td>8,64 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,74 g	19,53 g	8,64 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>35,31 g</td> <td>23,87 g</td> <td>6,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35,31 g	23,87 g	6,54 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,53 g</td> <td>13,04 g</td> <td>4,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,53 g	13,04 g	4,19 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,24 g</td> <td>12,49 g</td> <td>2,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,24 g	12,49 g	2,98 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
32,74 g	19,53 g	8,64 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
35,31 g	23,87 g	6,54 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
17,53 g	13,04 g	4,19 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
20,24 g	12,49 g	2,98 g																											
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>79,77 g</td> <td>4,59 g</td> <td>2,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	79,77 g	4,59 g	2,91 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68,80 g</td> <td>4,54 g</td> <td>2,82 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68,80 g	4,54 g	2,82 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78,09 g</td> <td>15,58 g</td> <td>2,45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	78,09 g	15,58 g	2,45 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>96,92 g</td> <td>27,65 g</td> <td>2,00 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	96,92 g	27,65 g	2,00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
79,77 g	4,59 g	2,91 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
68,80 g	4,54 g	2,82 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
78,09 g	15,58 g	2,45 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
96,92 g	27,65 g	2,00 g																											
Uzsonna																													

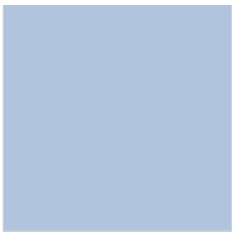
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte	Pizzáscsiga 50 g. [3], Alma, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos kis perec 50 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]								
		Energia: 274,20 Kcal / 1 146,16 KJ	Energia: 246,92 Kcal / 1 032,13 KJ	Energia: 155,95 Kcal / 651,87 KJ	Energia: 330,42 Kcal / 1 381,16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,41 g	3,53 g	1,02 g	7,71 g	9,23 g	3,89 g	10,28 g	7,11 g	1,64 g	10,96 g	19,00 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,00 g	10,45 g	0,44 g	32,73 g	11,12 g	0,44 g	12,56 g	1,13 g	0,48 g	27,42 g	0,18 g	1,25 g		

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Téliszalámi (1,6,7), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Mandarin	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Őszibarackos krémtúró[7,(1)]
		Energia: 424,93 Kcal / 1 776,21 KJ	Energia: 476,44 Kcal / 1 991,52 KJ	Energia: 459,18 Kcal / 1 919,37 KJ	Energia: 356,57 Kcal / 1 490,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,12 g 10,52 g 3,63 g	17,65 g 15,70 g 6,44 g	14,68 g 4,70 g 5,57 g	16,31 g 10,55 g 3,88 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60,95 g 29,05 g 0,96 g	53,76 g 21,11 g 0,56 g	70,09 g 34,72 g 0,44 g	48,54 g 21,58 g 0,57 g	
	Tízórai	Magvas stangli 80 g. [1,7], Kiwi	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefír 125 g.[7]	Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)]	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 288,48 Kcal / 1 205,85 KJ	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ	Energia: 324,40 Kcal / 1 355,99 KJ	Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
8,83 g 1,18 g 0,21 g		9,92 g 2,73 g 1,56 g	11,90 g 3,03 g 1,09 g	13,27 g 23,64 g 7,14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58,78 g 2,83 g 1,32 g	26,20 g 5,88 g 1,14 g	62,78 g 1,27 g 1,61 g	38,90 g 3,16 g 2,06 g		
Ebéd					








Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,44 g	13,62 g	4,54 g	65,10 g	12,58 g	1,28 g	75,06 g	23,56 g	3,74 g	g	g	g

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Kukorica krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Makaróni[1,3, (13)]	Vöröslencse leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Roston sült csirke comb filé, Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Rizi-bizi	Mézes-fahéjas szilvaleves [1,7, (6,8,12)], Tejfölös burgonya főzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Palócleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Banán
		Energia: 1 110,33 Kcal / 4 641,18 Kj	Energia: 1 114,59 Kcal / 4 658,99 Kj	Energia: 797,47 Kcal / 3 333,42 Kj	Energia: 937,98 Kcal / 3 920,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 60,13 g 36,20 g 16,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 63,07 g 41,37 g 11,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,11 g 23,63 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,12 g 21,25 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 131,94 g 7,80 g 5,02 g	Szénhidrát Cukor Só 121,05 g 7,66 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 114,77 g 25,64 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 150,26 g 42,63 g 3,28 g
				 	

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!