






## Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	<b>Zeller</b>	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	<b>Rákfélék</b>	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	<b>Glutént tartalmazó gabona</b>	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, kenyérmorzsá, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	<b>Hal</b>	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.
	<b>Mustár</b>	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.
	<b>Tej</b>	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.
	<b>Diófélék</b>	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.
	<b>Szezám-mag</b>	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	<b>Földimogyoró</b>	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.
	<b>Puhatestűek</b>	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszósokban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	<b>Kén-dioxid</b>	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.
	<b>Szója</b>	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.
	<b>Tojás</b>	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.
	<b>Csillagfürt</b>	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 SO<sub>2</sub> -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	péntek
<b>(00482)</b> <b>Gyermek (7-10 év) Alsó</b> <b>Tagozat</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Sajos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Paprikás szalámi , Paradicsom
		Energia: 456,19 Kcal / 1 906,87 KJ	Energia: 324,91 Kcal / 1 358,12 KJ	Energia: 348,17 Kcal / 1 455,35 KJ	Energia: 325,85 Kcal / 1 362,05 KJ	Energia: 473,39 Kcal / 1 978,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,61 g 16,26 g 8,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,09 g 13,41 g 2,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,98 g 8,90 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,42 g 7,41 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,90 g 15,18 g 7,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,31 g 21,63 g 1,69 g	Szénhidrát Cukor Só 27,62 g 9,93 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 52,35 g 18,90 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 29,50 g 11,88 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 32,18 g 14,03 g 1,58 g
	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Vargányás gomba krémleves [1,7, (3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]
		Energia: 628,40 Kcal / 2 626,71 KJ	Energia: 660,16 Kcal / 2 759,47 KJ	Energia: 715,49 Kcal / 2 990,75 KJ	Energia: 536,25 Kcal / 2 241,53 KJ	Energia: 649,26 Kcal / 2 713,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,66 g 17,20 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,35 g 26,02 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,46 g 21,42 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,42 g 17,15 g 3,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,36 g 21,64 g 5,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,13 g 10,92 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 77,21 g 6,40 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 99,40 g 30,05 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 60,69 g 14,21 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 91,07 g 22,44 g 4,33 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Narancs	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Körte										
		Energia: 328,38 Kcal / 1 372,63 KJ	Energia: 353,98 Kcal / 1 479,64 KJ	Energia: 400,28 Kcal / 1 673,17 KJ	Energia: 436,13 Kcal / 1 823,02 KJ	Energia: 293,42 Kcal / 1 226,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,33 g	6,99 g	1,63 g	16,43 g	3,33 g	1,81 g	17,27 g	18,09 g	8,77 g	19,79 g	11,81 g	6,21 g	1,57 g	12,13 g	4,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,66 g	13,65 g	0,43 g	62,90 g	2,83 g	1,76 g	18,94 g	2,53 g	1,11 g	55,06 g	20,53 g	0,87 g	44,05 g	1,03 g	0,32 g		

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483)</b> <b>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Sajos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Paprikás szalámi , Paradicsom
		Energia: 545,39 Kcal / 2 279,73 KJ	Energia: 381,19 Kcal / 1 593,37 KJ	Energia: 398,98 Kcal / 1 667,74 KJ	Energia: 331,87 Kcal / 1 387,22 KJ	Energia: 507,57 Kcal / 2 121,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,27 g 19,58 g 10,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,74 g 15,79 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,87 g 10,18 g 4,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,42 g 7,41 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 16,04 g 7,53 g
		Szénhidrát Cukor Só 63,39 g 26,44 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 32,48 g 11,81 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 60,17 g 21,38 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 31,00 g 13,38 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 36,83 g 15,68 g 1,66 g
	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Vargányás gomba krémleves [1,7, (3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]
		Energia: 751,56 Kcal / 3 141,52 KJ	Energia: 768,70 Kcal / 3 213,17 KJ	Energia: 859,59 Kcal / 3 593,09 KJ	Energia: 649,38 Kcal / 2 714,41 KJ	Energia: 779,07 Kcal / 3 256,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,00 g 20,36 g 5,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,92 g 30,69 g 8,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,97 g 27,06 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,26 g 20,58 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,63 g 25,96 g 6,76 g
		Szénhidrát Cukor Só 108,15 g 13,10 g 2,59 g	Szénhidrát Cukor Só 89,43 g 7,40 g 3,75 g	Szénhidrát Cukor Só 116,28 g 35,68 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 74,08 g 16,57 g 4,39 g	Szénhidrát Cukor Só 109,28 g 26,92 g 5,19 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Narancs	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Kakaókrém(1,7), Fehérkenyér[1,(7)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Körte										
		Energia: 352,37 Kcal / 1 472,91 KJ	Energia: 358,01 Kcal / 1 496,48 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ	Energia: 476,62 Kcal / 1 992,27 KJ	Energia: 298,71 Kcal / 1 248,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,34 g	7,48 g	1,70 g	16,55 g	3,35 g	1,81 g	19,67 g	19,97 g	9,74 g	21,58 g	13,67 g	7,18 g	1,61 g	12,16 g	4,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,44 g	13,88 g	0,48 g	63,71 g	2,83 g	1,79 g	22,05 g	2,91 g	1,26 g	56,91 g	21,86 g	0,92 g	45,25 g	1,03 g	0,33 g		

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé[1,7], Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Tölteni való paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Lapka sajt [7,(1)], Paradicsom
		Energia: 257,59 Kcal / 1 076,73 KJ	Energia: 186,72 Kcal / 780,49 KJ	Energia: 178,36 Kcal / 745,54 KJ	Energia: 173,02 Kcal / 723,22 KJ	Energia: 271,81 Kcal / 1 136,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,51 g 10,83 g 4,84 g	8,43 g 7,65 g 1,66 g	8,10 g 6,80 g 2,46 g	7,20 g 3,76 g 0,88 g	11,17 g 10,55 g 5,75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30,61 g 14,71 g 0,90 g	15,14 g 6,32 g 0,19 g	25,35 g 11,43 g 0,20 g	16,08 g 7,23 g 0,67 g	18,39 g 9,38 g 1,11 g	
	<b>Tízórai</b>	Narancs	Sárgarépa	Alma	Mandarin , Kefír 125 g.[7]	Körte
		Energia: 20,70 Kcal / 86,53 KJ	Energia: 20,11 Kcal / 84,06 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 64,76 Kcal / 270,70 KJ	Energia: 26,49 Kcal / 110,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,30 g 0,10 g 0,00 g	0,60 g 0,10 g 0,01 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	4,60 g 0,28 g 0,07 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
4,25 g 0,00 g 0,00 g	4,05 g 0,00 g 0,15 g	3,50 g 0,00 g 0,00 g	10,65 g 9,91 g 0,38 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Csikós sertéscomb tokány[1,7], Főtt kiskocka tészta[1,3], Káposzta saláta(12)	Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös karalábefőzelék[1,7], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11)	Medvehagymás zöldség leves julienne zöldségekkel [1,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]	
	Energia: 330,19 Kcal / 1 380,19 KJ	Energia: 363,20 Kcal / 1 518,18 KJ	Energia: 370,17 Kcal / 1 547,31 KJ	Energia: 194,23 Kcal / 811,88 KJ	Energia: 349,99 Kcal / 1 462,96 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	

	15,26 g	6,98 g	1,76 g	19,70 g	12,09 g	3,18 g	19,91 g	12,40 g	3,15 g	18,95 g	6,99 g	2,37 g	6,68 g	9,62 g	1,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,60 g	6,34 g	0,87 g	44,85 g	4,03 g	1,46 g	44,32 g	0,96 g	1,55 g	14,23 g	2,98 g	1,03 g	58,78 g	14,96 g	2,59 g
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Vegyes gyümölcspüré 50 g.			Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta			Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 2,8 % UHT *[7]			Sajtos pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Gyümölcsle 100 %-os 0,2 l.		
	Energia: 174,37 Kcal / 728,87 KJ			Energia: 216,06 Kcal / 903,13 KJ			Energia: 218,71 Kcal / 914,21 KJ			Energia: 214,32 Kcal / 895,86 KJ			Energia: 208,37 Kcal / 870,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,19 g	3,61 g	0,81 g	11,79 g	2,92 g	1,68 g	10,00 g	10,43 g	5,27 g	10,89 g	8,20 g	3,38 g	7,25 g	1,88 g	0,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,68 g	12,57 g	0,21 g	34,30 g	1,41 g	0,91 g	9,54 g	1,33 g	0,63 g	25,59 g	8,92 g	0,46 g	42,39 g	11,64 g	0,81 g	






.....  
 Nagy Balázs  
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																																																																																																																																															
<b>(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium</b>	<b>Reggeli</b>	Töltött piskótaszelet 30 g. [1,3,7], Kiwi	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)], Vegyes gyümölcspüré 50 g.	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Karalábé	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefír 125 g.[7]	Magvas stangli 80 g. [1,7]																																																																																																																																																																																																																																															
		Energia: 289,81 Kcal / 1 211,41 KJ	Energia: 188,96 Kcal / 789,85 KJ	Energia: 297,08 Kcal / 1 241,79 KJ	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ																																																																																																																																																																																																																																															
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,34 g</td> <td>9,88 g</td> <td>4,40 g</td> <td>6,22 g</td> <td>1,72 g</td> <td>0,55 g</td> <td>11,38 g</td> <td>2,66 g</td> <td>0,92 g</td> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>7,83 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,19 g</td> <td>18,66 g</td> <td>0,05 g</td> <td>37,15 g</td> <td>6,40 g</td> <td>0,81 g</td> <td>57,13 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,43 g</td> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>47,48 g</td> <td>2,83 g</td> <td>1,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,34 g</td> <td>9,88 g</td> <td>4,40 g</td> <td>6,22 g</td> <td>1,72 g</td> <td>0,55 g</td> <td>11,38 g</td> <td>2,66 g</td> <td>0,92 g</td> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>7,83 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,19 g</td> <td>18,66 g</td> <td>0,05 g</td> <td>37,15 g</td> <td>6,40 g</td> <td>0,81 g</td> <td>57,13 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,43 g</td> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>47,48 g</td> <td>2,83 g</td> <td>1,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,34 g</td> <td>9,88 g</td> <td>4,40 g</td> <td>6,22 g</td> <td>1,72 g</td> <td>0,55 g</td> <td>11,38 g</td> <td>2,66 g</td> <td>0,92 g</td> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>7,83 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,19 g</td> <td>18,66 g</td> <td>0,05 g</td> <td>37,15 g</td> <td>6,40 g</td> <td>0,81 g</td> <td>57,13 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,43 g</td> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>47,48 g</td> <td>2,83 g</td> <td>1,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,34 g</td> <td>9,88 g</td> <td>4,40 g</td> <td>6,22 g</td> <td>1,72 g</td> <td>0,55 g</td> <td>11,38 g</td> <td>2,66 g</td> <td>0,92 g</td> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>7,83 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,19 g</td> <td>18,66 g</td> <td>0,05 g</td> <td>37,15 g</td> <td>6,40 g</td> <td>0,81 g</td> <td>57,13 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,43 g</td> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>47,48 g</td> <td>2,83 g</td> <td>1,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																					
	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g																																																																																																																																																																																																																																						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																						
	43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g																																																																																																																																																																																																																																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																						
	5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g																																																																																																																																																																																																																																						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																						
43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
5,34 g	9,88 g	4,40 g	6,22 g	1,72 g	0,55 g	11,38 g	2,66 g	0,92 g	9,92 g	2,73 g	1,56 g	7,83 g	0,58 g	0,21 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
43,19 g	18,66 g	0,05 g	37,15 g	6,40 g	0,81 g	57,13 g	1,06 g	1,43 g	26,20 g	5,88 g	1,14 g	47,48 g	2,83 g	1,31 g																																																																																																																																																																																																																																							
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Pirított tökmag őrlve, Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Paprikás szalámi , Paradicsom																																																																																																																																																																																																																																																
	Energia: 545,39 Kcal / 2 279,73 KJ	Energia: 395,05 Kcal / 1 651,31 KJ	Energia: 398,98 Kcal / 1 667,74 KJ	Energia: 331,87 Kcal / 1 387,22 KJ	Energia: 507,57 Kcal / 2 121,64 KJ																																																																																																																																																																																																																																																
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28,27 g</td> <td>19,58 g</td> <td>10,62 g</td> <td>17,81 g</td> <td>16,25 g</td> <td>3,41 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>12,42 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,76 g</td> <td>20,80 g</td> <td>16,04 g</td> <td>7,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,39 g</td> <td>26,44 g</td> <td>2,03 g</td> <td>32,58 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,44 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>31,00 g</td> <td>13,38 g</td> <td>1,12 g</td> <td>36,83 g</td> <td>15,68 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28,27 g</td> <td>19,58 g</td> <td>10,62 g</td> <td>17,81 g</td> <td>16,25 g</td> <td>3,41 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>12,42 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,76 g</td> <td>20,80 g</td> <td>16,04 g</td> <td>7,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,39 g</td> <td>26,44 g</td> <td>2,03 g</td> <td>32,58 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,44 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>31,00 g</td> <td>13,38 g</td> <td>1,12 g</td> <td>36,83 g</td> <td>15,68 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28,27 g</td> <td>19,58 g</td> <td>10,62 g</td> <td>17,81 g</td> <td>16,25 g</td> <td>3,41 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>12,42 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,76 g</td> <td>20,80 g</td> <td>16,04 g</td> <td>7,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,39 g</td> <td>26,44 g</td> <td>2,03 g</td> <td>32,58 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,44 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>31,00 g</td> <td>13,38 g</td> <td>1,12 g</td> <td>36,83 g</td> <td>15,68 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28,27 g</td> <td>19,58 g</td> <td>10,62 g</td> <td>17,81 g</td> <td>16,25 g</td> <td>3,41 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>12,42 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,76 g</td> <td>20,80 g</td> <td>16,04 g</td> <td>7,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,39 g</td> <td>26,44 g</td> <td>2,03 g</td> <td>32,58 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,44 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>31,00 g</td> <td>13,38 g</td> <td>1,12 g</td> <td>36,83 g</td> <td>15,68 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																						
28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
28,27 g	19,58 g	10,62 g	17,81 g	16,25 g	3,41 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,42 g	7,41 g	1,76 g	20,80 g	16,04 g	7,53 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
63,39 g	26,44 g	2,03 g	32,58 g	11,90 g	0,44 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	31,00 g	13,38 g	1,12 g	36,83 g	15,68 g	1,66 g																																																																																																																																																																																																																																							
<b>Ebéd</b>																																																																																																																																																																																																																																																					






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3,(13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Vargányás gomba krémleves [1,7,(3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellesíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]										
		Energia: 751,56 Kcal / 3 141,52 KJ	Energia: 768,70 Kcal / 3 213,17 KJ	Energia: 859,59 Kcal / 3 593,09 KJ	Energia: 649,38 Kcal / 2 714,41 KJ	Energia: 779,07 Kcal / 3 256,51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,00 g	20,36 g	5,43 g	34,92 g	30,69 g	8,27 g	37,97 g	27,06 g	7,88 g	40,26 g	20,58 g	4,77 g	25,63 g	25,96 g	6,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	108,15 g	13,10 g	2,59 g	89,43 g	7,40 g	3,75 g	116,28 g	35,68 g	3,60 g	74,08 g	16,57 g	4,39 g	109,28 g	26,92 g	5,19 g	
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Narancs	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Körte										
		Energia: 352,37 Kcal / 1 472,91 KJ	Energia: 358,01 Kcal / 1 496,48 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ	Energia: 476,62 Kcal / 1 992,27 KJ	Energia: 298,71 Kcal / 1 248,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,34 g		7,48 g	1,70 g	16,55 g	3,35 g	1,81 g	19,67 g	19,97 g	9,74 g	21,58 g	13,67 g	7,18 g	1,61 g	12,16 g	4,52 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40,44 g	13,88 g	0,48 g	63,71 g	2,83 g	1,79 g	22,05 g	2,91 g	1,26 g	56,91 g	21,86 g	0,92 g	45,25 g	1,03 g	0,33 g		
<b>Vacsora</b>	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés sonka felvágott(1,6,7), Póréhagyma , Gyümölcs tea	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Majonézes gyöngybab saláta [3,7,10,(1,12)], Kemény tojás[3], Lilahagyma	Vizes zsemle 55 g. [1], Szárnyasmájkrém 48 g. [1,(6,7,10)], Sör retek *, Gyümölcsle 100 %-os 0,2 l.											

Energia: 687,00 Kcal / 2 871,66 Kj			Energia: 529,09 Kcal / 2 211,60 Kj			Energia: 310,13 Kcal / 1 296,34 Kj			Energia: 585,47 Kcal / 2 447,26 Kj			Energia: 452,03 Kcal / 1 889,49 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26,15 g	33,35 g	14,17 g	16,58 g	13,27 g	12,51 g	17,60 g	3,61 g	1,18 g	23,85 g	14,37 g	3,89 g	19,03 g	7,74 g	2,33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,46 g	16,74 g	2,59 g	40,25 g	3,85 g	2,93 g	51,32 g	12,64 g	1,03 g	89,84 g	11,95 g	2,40 g	77,38 g	16,05 g	2,28 g
														

.....  
 Nagy Balázs  
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3,(13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Vargányás gomba krémleves [1,7,(3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Körte
		Energia: 835,06 Kcal / 3 490,55 KJ	Energia: 902,00 Kcal / 3 770,36 KJ	Energia: 978,45 Kcal / 4 089,92 KJ	Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 KJ	Energia: 918,63 Kcal / 3 839,87 KJ
		Fehérje 35,54 g Zsír 22,63 g T.Zsírsav 6,04 g	Fehérje 40,85 g Zsír 34,66 g T.Zsírsav 9,31 g	Fehérje 44,99 g Zsír 33,78 g T.Zsírsav 9,45 g	Fehérje 44,88 g Zsír 22,88 g T.Zsírsav 5,30 g	Fehérje 28,88 g Zsír 29,14 g T.Zsírsav 7,51 g
		Szénhidrát 120,17 g Cukor 14,56 g Só 2,88 g	Szénhidrát 108,25 g Cukor 9,03 g Só 4,31 g	Szénhidrát 123,85 g Cukor 39,06 g Só 3,65 g	Szénhidrát 83,86 g Cukor 19,96 g Só 4,91 g	Szénhidrát 133,43 g Cukor 29,92 g Só 5,78 g
						

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka			Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Tölteni való paprika			Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma			Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika			Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Paprikás szalámi , Paradicsom		
		Energia: 331,23 Kcal / 1 384,54 KJ			Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ			Energia: 262,18 Kcal / 1 095,91 KJ			Energia: 236,85 Kcal / 990,03 KJ			Energia: 332,96 Kcal / 1 391,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,38 g	11,10 g	6,02 g	10,70 g	9,48 g	2,06 g	11,09 g	6,75 g	3,29 g	9,29 g	5,33 g	1,29 g	13,50 g	10,39 g	4,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40,06 g	18,88 g	1,16 g	19,48 g	7,71 g	0,26 g	38,71 g	15,25 g	0,30 g	20,77 g	8,96 g	0,88 g	24,09 g	12,00 g	1,01 g	
	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta [1,3, (13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya			Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Vargányás gomba krémleves [1,7, (3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta			Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]		
		Energia: 501,04 Kcal / 2 094,35 KJ			Energia: 551,60 Kcal / 2 305,69 KJ			Energia: 577,02 Kcal / 2 411,94 KJ			Energia: 443,02 Kcal / 1 851,82 KJ			Energia: 519,38 Kcal / 2 171,01 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
21,32 g		13,57 g	3,62 g	25,76 g	21,37 g	5,77 g	25,94 g	17,58 g	5,12 g	27,34 g	13,91 g	3,28 g	17,09 g	17,31 g	4,51 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72,10 g	8,74 g	1,73 g	64,97 g	5,41 g	2,60 g	78,89 g	23,35 g	2,27 g	50,94 g	12,60 g	3,06 g	72,86 g	17,95 g	3,46 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Narancs	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Mandarin , Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Körte										
		Energia: 240,50 Kcal / 1 005,29 KJ	Energia: 232,15 Kcal / 970,39 KJ	Energia: 308,42 Kcal / 1 289,20 KJ	Energia: 322,83 Kcal / 1 349,43 KJ	Energia: 199,30 Kcal / 833,07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,34 g	5,02 g	1,19 g	12,28 g	3,00 g	1,70 g	13,83 g	14,73 g	7,44 g	15,01 g	8,67 g	4,55 g	6,23 g	1,73 g	0,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,88 g	10,11 g	0,30 g	37,54 g	1,42 g	1,05 g	12,77 g	1,82 g	0,91 g	40,98 g	17,73 g	0,64 g	39,79 g	0,64 g	0,81 g		





.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
<b>(00489)</b> <b>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé[1,7], Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölvé, Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Paprikás szalámi , Paradicsom																														
		Energia: 722,26 Kcal / 3 019,05 KJ	Energia: 487,60 Kcal / 2 038,17 KJ	Energia: 532,30 Kcal / 2 225,01 KJ	Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ	Energia: 619,78 Kcal / 2 590,68 KJ																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>37,69 g</td> <td>25,86 g</td> <td>14,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,69 g	25,86 g	14,22 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>22,59 g</td> <td>19,82 g</td> <td>4,05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,59 g	19,82 g	4,05 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,62 g</td> <td>13,57 g</td> <td>6,60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,62 g	13,57 g	6,60 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,42 g</td> <td>9,62 g</td> <td>2,13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,42 g	9,62 g	2,13 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>26,66 g</td> <td>19,44 g</td> <td>9,09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,66 g	19,44 g	9,09 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
	37,69 g	25,86 g	14,22 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
	22,59 g	19,82 g	4,05 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
	20,62 g	13,57 g	6,60 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
20,42 g	9,62 g	2,13 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
26,66 g	19,44 g	9,09 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>83,82 g</td> <td>31,54 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	83,82 g	31,54 g	2,71 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42,80 g</td> <td>13,74 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42,80 g	13,74 g	0,58 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>80,93 g</td> <td>27,52 g</td> <td>0,46 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	80,93 g	27,52 g	0,46 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>45,25 g</td> <td>16,28 g</td> <td>1,76 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	45,25 g	16,28 g	1,76 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,71 g</td> <td>19,14 g</td> <td>2,08 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	48,71 g	19,14 g	2,08 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
83,82 g	31,54 g	2,71 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
42,80 g	13,74 g	0,58 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
80,93 g	27,52 g	0,46 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
45,25 g	16,28 g	1,76 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
48,71 g	19,14 g	2,08 g																																		
<b>Tízórai</b>	Töltött piskótaszelet 30 g. [1,3,7], Kiwi	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)], Vegyes gyümölcspüré 50 g.	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Karalábé	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefír 125 g.[7]	Pizzás twister 100 g. [3], Körte																															
	Energia: 413,40 Kcal / 1 728,01 KJ	Energia: 188,96 Kcal / 789,85 KJ	Energia: 300,92 Kcal / 1 257,85 KJ	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ	Energia: 304,01 Kcal / 1 270,76 KJ																															
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>7,66 g</td> <td>14,61 g</td> <td>6,60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,66 g	14,61 g	6,60 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>6,22 g</td> <td>1,72 g</td> <td>0,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,22 g	1,72 g	0,55 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>11,59 g</td> <td>2,68 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,59 g	2,68 g	0,92 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,92 g	2,73 g	1,56 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>1,65 g</td> <td>12,19 g</td> <td>4,52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1,65 g	12,19 g	4,52 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
7,66 g	14,61 g	6,60 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
6,22 g	1,72 g	0,55 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
11,59 g	2,68 g	0,92 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
9,92 g	2,73 g	1,56 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
1,65 g	12,19 g	4,52 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60,83 g</td> <td>27,99 g</td> <td>0,07 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	60,83 g	27,99 g	0,07 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,15 g</td> <td>6,40 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	37,15 g	6,40 g	0,81 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>57,82 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	57,82 g	1,06 g	1,45 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26,20 g	5,88 g	1,14 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>46,45 g</td> <td>1,03 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46,45 g	1,03 g	0,33 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
60,83 g	27,99 g	0,07 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
37,15 g	6,40 g	0,81 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
57,82 g	1,06 g	1,45 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
26,20 g	5,88 g	1,14 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
46,45 g	1,03 g	0,33 g																																		
<b>Ebéd</b>																																				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3,(13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Vargányás gomba krémleves [1,7,(3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemelcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)]										
		Energia: 835,06 Kcal / 3 490,55 KJ	Energia: 902,00 Kcal / 3 770,36 KJ	Energia: 1 008,53 Kcal / 4 215,66 KJ	Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 KJ	Energia: 865,64 Kcal / 3 618,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,54 g	22,63 g	6,04 g	40,85 g	34,66 g	9,31 g	45,15 g	31,92 g	9,24 g	44,88 g	22,88 g	5,30 g	28,48 g	28,84 g	7,51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	120,17 g	14,56 g	2,88 g	108,25 g	9,03 g	4,31 g	135,34 g	39,43 g	4,43 g	83,86 g	19,96 g	4,91 g	121,43 g	29,92 g	5,68 g	
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Narancs	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin , Tej 1,5 % [7]											
		Energia: 416,05 Kcal / 1 739,09 KJ	Energia: 362,03 Kcal / 1 513,29 KJ	Energia: 555,83 Kcal / 2 323,37 KJ	Energia: 643,59 Kcal / 2 690,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,24 g		8,91 g	1,92 g	16,67 g	3,37 g	1,82 g	26,73 g	25,60 g	12,64 g	28,35 g	16,28 g	8,46 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50,09 g	14,59 g	0,61 g	64,52 g	2,83 g	1,82 g	31,18 g	3,92 g	1,64 g	83,46 g	27,47 g	1,33 g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10], Gyümölcs tea	Bundás kenyér [1,3,(7)], Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés sonka felvágott(1,6,7), Póréhagyma , Gyümölcs tea	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Majonézes gyöngybab saláta [3,7,10,(1,12)], Baromfi fasírt golyó, Lilahagyma												
	Energia: 416,05 Kcal / 1 739,09 KJ	Energia: 362,03 Kcal / 1 513,29 KJ	Energia: 555,83 Kcal / 2 323,37 KJ	Energia: 643,59 Kcal / 2 690,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10,24 g	8,91 g	1,92 g	16,67 g	3,37 g	1,82 g	26,73 g	25,60 g	12,64 g	28,35 g	16,28 g	8,46 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50,09 g	14,59 g	0,61 g	64,52 g	2,83 g	1,82 g	31,18 g	3,92 g	1,64 g	83,46 g	27,47 g	1,33 g	g	g	g		








Energia: 691,47 Kcal / 2 890,34 KJ			Energia: 592,98 Kcal / 2 478,66 KJ			Energia: 412,68 Kcal / 1 725,00 KJ			Energia: 852,14 Kcal / 3 561,95 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26,15 g	33,36 g	14,17 g	25,18 g	15,73 g	15,83 g	23,08 g	4,60 g	1,52 g	35,68 g	33,57 g	7,35 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,54 g	17,82 g	2,59 g	56,90 g	5,16 g	4,29 g	69,12 g	14,84 g	1,38 g	101,59 g	13,67 g	4,26 g			
														

.....  
 Nagy Balázs  
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza</b>	<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábéleves[1,7], Kiscsillag tészta[1,3,(13)], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Magyaros rizsleves [9], Csikós sertéscomb tokány [1,7], Durum szarvacska tészta [1,3], Káposzta saláta (12)	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Felesborsó főzelék [1,7,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Vargányás gomba krémleves [1,7,(3,6,12)], Pattogatott kukorica(1,7), Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Medvehagymás harcsagolyó leves julienne zöldségekkel [1,3,4,7,10,(12)], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Körte
		Energia: 835,06 Kcal / 3 490,55 Kj	Energia: 902,00 Kcal / 3 770,36 Kj	Energia: 978,45 Kcal / 4 089,92 Kj	Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 Kj	Energia: 918,63 Kcal / 3 839,87 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 35,54 g      22,63 g      6,04 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 40,85 g      34,66 g      9,31 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 44,99 g      33,78 g      9,45 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 44,88 g      22,88 g      5,30 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 28,88 g      29,14 g      7,51 g
		Szénhidrát      Cukor      Só 120,17 g      14,56 g      2,88 g	Szénhidrát      Cukor      Só 108,25 g      9,03 g      4,31 g	Szénhidrát      Cukor      Só 123,85 g      39,06 g      3,65 g	Szénhidrát      Cukor      Só 83,86 g      19,96 g      4,91 g	Szénhidrát      Cukor      Só 133,43 g      29,92 g      5,69 g
						

.....  
 Nagy Balázs  
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!