











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka , Paradicsom	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Napraforgómag őrölve , Kaliforniai paprika	Tejben főtt körtés árpakása[1,7]	Vadmeggy ízű tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika																																																																																																																							
		Energia: 297,44 Kcal / 1 243,30 KJ	Energia: 150,68 Kcal / 629,84 KJ	Energia: 206,43 Kcal / 862,88 KJ	Energia: 183,76 Kcal / 768,12 KJ	Energia: 249,71 Kcal / 1 043,79 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,76 g</td> <td>11,11 g</td> <td>4,68 g</td> <td>6,69 g</td> <td>6,02 g</td> <td>1,61 g</td> <td>8,60 g</td> <td>7,00 g</td> <td>1,75 g</td> <td>8,29 g</td> <td>6,61 g</td> <td>3,62 g</td> <td>10,95 g</td> <td>11,50 g</td> <td>3,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,76 g	11,11 g	4,68 g	6,69 g	6,02 g	1,61 g	8,60 g	7,00 g	1,75 g	8,29 g	6,61 g	3,62 g	10,95 g	11,50 g	3,45 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,33 g</td> <td>14,00 g</td> <td>1,43 g</td> <td>17,20 g</td> <td>8,09 g</td> <td>0,39 g</td> <td>31,40 g</td> <td>10,89 g</td> <td>0,22 g</td> <td>22,33 g</td> <td>6,79 g</td> <td>0,82 g</td> <td>18,49 g</td> <td>8,93 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,33 g</td> <td>14,00 g</td> <td>1,43 g</td> <td>17,20 g</td> <td>8,09 g</td> <td>0,39 g</td> <td>31,40 g</td> <td>10,89 g</td> <td>0,22 g</td> <td>22,33 g</td> <td>6,79 g</td> <td>0,82 g</td> <td>18,49 g</td> <td>8,93 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,33 g</td> <td>14,00 g</td> <td>1,43 g</td> <td>17,20 g</td> <td>8,09 g</td> <td>0,39 g</td> <td>31,40 g</td> <td>10,89 g</td> <td>0,22 g</td> <td>22,33 g</td> <td>6,79 g</td> <td>0,82 g</td> <td>18,49 g</td> <td>8,93 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																													
	11,76 g	11,11 g	4,68 g	6,69 g	6,02 g	1,61 g	8,60 g	7,00 g	1,75 g	8,29 g	6,61 g	3,62 g	10,95 g	11,50 g	3,45 g																																																																																																														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																														
	23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g																																																																																																														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																														
	23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g																																																																																																														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																														
23,33 g	14,00 g	1,43 g	17,20 g	8,09 g	0,39 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,33 g	6,79 g	0,82 g	18,49 g	8,93 g	0,45 g																																																																																																															
Tízórai	Alma	Körte, Kefir 125 g.[7]	Narancs, Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7, (8,11)]	Mandarin	Banán																																																																																																																								
	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 67,82 Kcal / 283,49 KJ	Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ																																																																																																																								
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,24 g</td> <td>0,24 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,45 g</td> <td>0,28 g</td> <td>0,07 g</td> <td>8,22 g</td> <td>8,94 g</td> <td>1,15 g</td> <td>0,35 g</td> <td>0,15 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,65 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,24 g	0,24 g	0,00 g	4,45 g	0,28 g	0,07 g	8,22 g	8,94 g	1,15 g	0,35 g	0,15 g	0,00 g	0,65 g	0,05 g	0,00 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> <td>11,75 g</td> <td>5,75 g</td> <td>0,38 g</td> <td>32,66 g</td> <td>2,24 g</td> <td>0,58 g</td> <td>4,90 g</td> <td>4,17 g</td> <td>0,00 g</td> <td>12,10 g</td> <td>10,29 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> <td>11,75 g</td> <td>5,75 g</td> <td>0,38 g</td> <td>32,66 g</td> <td>2,24 g</td> <td>0,58 g</td> <td>4,90 g</td> <td>4,17 g</td> <td>0,00 g</td> <td>12,10 g</td> <td>10,29 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> <td>11,75 g</td> <td>5,75 g</td> <td>0,38 g</td> <td>32,66 g</td> <td>2,24 g</td> <td>0,58 g</td> <td>4,90 g</td> <td>4,17 g</td> <td>0,00 g</td> <td>12,10 g</td> <td>10,29 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																														
0,24 g	0,24 g	0,00 g	4,45 g	0,28 g	0,07 g	8,22 g	8,94 g	1,15 g	0,35 g	0,15 g	0,00 g	0,65 g	0,05 g	0,00 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																															
4,20 g	0,00 g	0,01 g	11,75 g	5,75 g	0,38 g	32,66 g	2,24 g	0,58 g	4,90 g	4,17 g	0,00 g	12,10 g	10,29 g	0,03 g																																																																																																															
Ebéd																																																																																																																													






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd	Gyöngybab főzelék áttörve[1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák sütőben sütvé [14], Fehérkenyér[1, (7)]	Karalábéfőzelék[1,7], Sült pulykakocca (1,3,6,7,10,11)	Csirkemellkockák sajtmártásban párolva[7, (1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka[10]	Csirkecomb pörkölt, Főtt hajdina [1,3], Ecetes almapirika (10,12)	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb kockázva, Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]										
		Energia: 315,45 Kcal / 1 318,58 Kj	Energia: 190,76 Kcal / 797,38 Kj	Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 Kj	Energia: 304,04 Kcal / 1 270,89 Kj	Energia: 413,98 Kcal / 1 730,44 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,29 g	3,65 g	0,55 g	18,56 g	6,96 g	2,42 g	24,47 g	8,65 g	4,15 g	18,12 g	8,87 g	1,47 g	18,55 g	9,18 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,98 g	2,09 g	1,31 g	13,76 g	2,92 g	0,98 g	32,30 g	2,39 g	2,56 g	36,82 g	1,89 g	1,98 g	63,14 g	6,09 g	1,06 g	
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldfűszeres vajkrém[7], Sör retek *	Croissant ananászos vaníliás 40 g.[1,7, (6,12)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Töltött piskótaszelet 30 g. [1,3,7], Vegyes zöldségpüré 100 g.										
		Energia: 112,34 Kcal / 469,58 Kj	Energia: 439,91 Kcal / 1 838,82 Kj	Energia: 116,56 Kcal / 487,22 Kj	Energia: 216,06 Kcal / 903,13 Kj	Energia: 171,02 Kcal / 714,86 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
3,50 g		3,53 g	1,63 g	10,25 g	25,55 g	7,12 g	5,82 g	5,64 g	1,65 g	11,80 g	2,92 g	1,69 g	2,75 g	5,07 g	2,20 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16,51 g	1,26 g	0,64 g	46,04 g	24,85 g	0,82 g	10,49 g	0,84 g	0,51 g	34,30 g	1,42 g	0,92 g	28,03 g	20,85 g	0,03 g		

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																																																						
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka , Paradicsom	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Napraforgómag őrölve , Kaliforniai paprika	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Vadmeggy ízű tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika																																																																																																																																																						
		Energia: 398,37 Kcal / 1 665,19 KJ	Energia: 192,25 Kcal / 803,61 KJ	Energia: 238,28 Kcal / 996,01 KJ	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ	Energia: 339,54 Kcal / 1 419,28 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>15,41 g</td> <td>12,26 g</td> <td>6,13 g</td> <td>8,35 g</td> <td>7,59 g</td> <td>2,05 g</td> <td>10,52 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,56 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>14,40 g</td> <td>12,75 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 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>15,41 g</td> <td>12,26 g</td> <td>6,13 g</td> <td>8,35 g</td> <td>7,59 g</td> <td>2,05 g</td> <td>10,52 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,56 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>14,40 g</td> <td>12,75 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 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>15,41 g</td> <td>12,26 g</td> <td>6,13 g</td> <td>8,35 g</td> <td>7,59 g</td> <td>2,05 g</td> <td>10,52 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,56 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>14,40 g</td> <td>12,75 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 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>15,41 g</td> <td>12,26 g</td> <td>6,13 g</td> <td>8,35 g</td> <td>7,59 g</td> <td>2,05 g</td> <td>10,52 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,56 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>14,40 g</td> <td>12,75 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 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>15,41 g</td> <td>12,26 g</td> <td>6,13 g</td> <td>8,35 g</td> <td>7,59 g</td> <td>2,05 g</td> <td>10,52 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,56 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>14,40 g</td> <td>12,75 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																												
	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g																																																																																																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g																																																																																																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
	15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g																																																																																																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
15,41 g	12,26 g	6,13 g	8,35 g	7,59 g	2,05 g	10,52 g	5,15 g	2,56 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	14,40 g	12,75 g	4,58 g																																																																																																																																														
<table border="1"> <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>30,44 g</td> <td>17,99 g</td> <td>1,85 g</td> <td>22,31 g</td> <td>10,04 g</td> <td>0,49 g</td> <td>36,65 g</td> <td>14,95 g</td> <td>0,30 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,32 g</td> <td>1,02 g</td> <td>24,60 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g	<table border="1"> <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>30,44 g</td> <td>17,99 g</td> <td>1,85 g</td> <td>22,31 g</td> <td>10,04 g</td> <td>0,49 g</td> <td>36,65 g</td> <td>14,95 g</td> <td>0,30 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,32 g</td> <td>1,02 g</td> <td>24,60 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g	<table border="1"> <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>30,44 g</td> <td>17,99 g</td> <td>1,85 g</td> <td>22,31 g</td> <td>10,04 g</td> <td>0,49 g</td> <td>36,65 g</td> <td>14,95 g</td> <td>0,30 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,32 g</td> <td>1,02 g</td> <td>24,60 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g	<table border="1"> <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>30,44 g</td> <td>17,99 g</td> <td>1,85 g</td> <td>22,31 g</td> <td>10,04 g</td> <td>0,49 g</td> <td>36,65 g</td> <td>14,95 g</td> <td>0,30 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,32 g</td> <td>1,02 g</td> <td>24,60 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g	<table border="1"> <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>30,44 g</td> <td>17,99 g</td> <td>1,85 g</td> <td>22,31 g</td> <td>10,04 g</td> <td>0,49 g</td> <td>36,65 g</td> <td>14,95 g</td> <td>0,30 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,32 g</td> <td>1,02 g</td> <td>24,60 g</td> <td>11,90 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
30,44 g	17,99 g	1,85 g	22,31 g	10,04 g	0,49 g	36,65 g	14,95 g	0,30 g	29,01 g	8,32 g	1,02 g	24,60 g	11,90 g	0,62 g																																																																																																																																														
																																																																																																																																																												
Ebéd	Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)]	Rántott leves [1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs	Póréhagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütve [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]	Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapiaprika (10,12)	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]																																																																																																																																																							
	Energia: 614,09 Kcal / 2 566,90 KJ	Energia: 489,12 Kcal / 2 044,52 KJ	Energia: 494,09 Kcal / 2 065,30 KJ	Energia: 475,26 Kcal / 1 986,59 KJ	Energia: 496,79 Kcal / 2 076,58 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>33,37 g</td> <td>9,12 g</td> <td>2,07 g</td> <td>25,02 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,36 g</td> <td>32,63 g</td> <td>16,15 g</td> <td>6,22 g</td> <td>27,50 g</td> <td>12,16 g</td> <td>2,75 g</td> <td>22,25 g</td> <td>11,01 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 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>33,37 g</td> <td>9,12 g</td> <td>2,07 g</td> <td>25,02 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,36 g</td> <td>32,63 g</td> <td>16,15 g</td> <td>6,22 g</td> <td>27,50 g</td> <td>12,16 g</td> <td>2,75 g</td> <td>22,25 g</td> <td>11,01 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 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>33,37 g</td> <td>9,12 g</td> <td>2,07 g</td> <td>25,02 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,36 g</td> <td>32,63 g</td> <td>16,15 g</td> <td>6,22 g</td> <td>27,50 g</td> <td>12,16 g</td> <td>2,75 g</td> <td>22,25 g</td> <td>11,01 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 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>33,37 g</td> <td>9,12 g</td> <td>2,07 g</td> <td>25,02 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,36 g</td> <td>32,63 g</td> <td>16,15 g</td> <td>6,22 g</td> <td>27,50 g</td> <td>12,16 g</td> <td>2,75 g</td> <td>22,25 g</td> <td>11,01 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 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>33,37 g</td> <td>9,12 g</td> <td>2,07 g</td> <td>25,02 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,36 g</td> <td>32,63 g</td> <td>16,15 g</td> <td>6,22 g</td> <td>27,50 g</td> <td>12,16 g</td> <td>2,75 g</td> <td>22,25 g</td> <td>11,01 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
	33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g																																																																																																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
33,37 g	9,12 g	2,07 g	25,02 g	9,62 g	1,36 g	32,63 g	16,15 g	6,22 g	27,50 g	12,16 g	2,75 g	22,25 g	11,01 g	3,51 g																																																																																																																																														
<table border="1"> <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>98,91 g</td> <td>18,10 g</td> <td>2,27 g</td> <td>74,60 g</td> <td>0,64 g</td> <td>2,01 g</td> <td>52,57 g</td> <td>4,79 g</td> <td>3,84 g</td> <td>60,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,76 g</td> <td>75,76 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g	<table border="1"> <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>98,91 g</td> <td>18,10 g</td> <td>2,27 g</td> <td>74,60 g</td> <td>0,64 g</td> <td>2,01 g</td> <td>52,57 g</td> <td>4,79 g</td> <td>3,84 g</td> <td>60,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,76 g</td> <td>75,76 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g	<table border="1"> <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>98,91 g</td> <td>18,10 g</td> <td>2,27 g</td> <td>74,60 g</td> <td>0,64 g</td> <td>2,01 g</td> <td>52,57 g</td> <td>4,79 g</td> <td>3,84 g</td> <td>60,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,76 g</td> <td>75,76 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g	<table border="1"> <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>98,91 g</td> <td>18,10 g</td> <td>2,27 g</td> <td>74,60 g</td> <td>0,64 g</td> <td>2,01 g</td> <td>52,57 g</td> <td>4,79 g</td> <td>3,84 g</td> <td>60,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,76 g</td> <td>75,76 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g	<table border="1"> <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>98,91 g</td> <td>18,10 g</td> <td>2,27 g</td> <td>74,60 g</td> <td>0,64 g</td> <td>2,01 g</td> <td>52,57 g</td> <td>4,79 g</td> <td>3,84 g</td> <td>60,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,76 g</td> <td>75,76 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																														
98,91 g	18,10 g	2,27 g	74,60 g	0,64 g	2,01 g	52,57 g	4,79 g	3,84 g	60,69 g	4,05 g	2,76 g	75,76 g	7,30 g	1,26 g																																																																																																																																														
																																																																																																																																																												









		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldfűszeres vajkrém[7], Sör retek*, Alma			Croissant ananászos vaníliás 40 g.[1,7, (6,12)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka			Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Mandarin			Zabrudai 30 g.[1, (3,6,13)], Banán		
		Energia: 179,20 Kcal / 749,06 KJ			Energia: 501,27 Kcal / 2 095,31 KJ			Energia: 150,96 Kcal / 631,01 KJ			Energia: 234,81 Kcal / 981,51 KJ			Energia: 103,98 Kcal / 434,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,98 g	5,52 g	2,44 g	12,23 g	24,56 g	7,53 g	7,54 g	7,17 g	2,07 g	12,08 g	3,04 g	1,69 g	1,60 g	1,70 g	0,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,94 g	1,70 g	0,87 g	57,09 g	27,50 g	0,89 g	13,89 g	1,11 g	0,65 g	38,22 g	4,75 g	0,92 g	20,18 g	14,41 g	0,06 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	<p>Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka , Paradicsom</p> <p>Energia: 499,10 Kcal / 2 086,24 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,40 g</td> <td>15,11 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,73 g</td> <td>20,19 g</td> <td>2,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,40 g	15,11 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,73 g	20,19 g	2,22 g	<p>Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Napraforgómag őrölve , Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 282,37 Kcal / 1 180,31 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,13 g</td> <td>11,63 g</td> <td>2,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,86 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,64 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,13 g	11,63 g	2,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,86 g	13,40 g	0,64 g	<p>Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs</p> <p>Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,68 g</td> <td>5,84 g</td> <td>2,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,20 g</td> <td>16,40 g</td> <td>0,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,68 g	5,84 g	2,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,20 g	16,40 g	0,32 g	<p>Vadmeggy ízű tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta</p> <p>Energia: 356,79 Kcal / 1 491,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,57 g</td> <td>13,22 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,05 g</td> <td>10,95 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,57 g	13,22 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,05 g	10,95 g	1,63 g	<p>Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika</p> <p>Energia: 439,05 Kcal / 1 835,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,06 g</td> <td>16,09 g</td> <td>5,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,61 g</td> <td>13,88 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,06 g	16,09 g	5,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,61 g	13,88 g	0,78 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
18,40 g	15,11 g	7,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
38,73 g	20,19 g	2,22 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,13 g	11,63 g	2,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,86 g	13,40 g	0,64 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,68 g	5,84 g	2,87 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
44,20 g	16,40 g	0,32 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
16,57 g	13,22 g	7,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
42,05 g	10,95 g	1,63 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
18,06 g	16,09 g	5,57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,61 g	13,88 g	0,78 g																																																																
	Ebéd	<p>Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)]</p> <p>Energia: 691,71 Kcal / 2 891,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>37,46 g</td> <td>10,62 g</td> <td>2,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>110,77 g</td> <td>22,39 g</td> <td>2,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,46 g	10,62 g	2,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	110,77 g	22,39 g	2,55 g	<p>Rántott leves[1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs</p> <p>Energia: 586,44 Kcal / 2 451,32 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30,65 g</td> <td>11,76 g</td> <td>1,67 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,29 g</td> <td>0,80 g</td> <td>2,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,65 g	11,76 g	1,67 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,29 g	0,80 g	2,50 g	<p>Póréhagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütve [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]</p> <p>Energia: 616,77 Kcal / 2 578,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>40,74 g</td> <td>20,14 g</td> <td>7,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>65,63 g</td> <td>5,92 g</td> <td>4,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40,74 g	20,14 g	7,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	65,63 g	5,92 g	4,81 g	<p>Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapiaprika (10,12)</p> <p>Energia: 577,45 Kcal / 2 413,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>33,54 g</td> <td>15,28 g</td> <td>3,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>72,48 g</td> <td>4,80 g</td> <td>3,36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,54 g	15,28 g	3,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	72,48 g	4,80 g	3,36 g	<p>Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]</p> <p>Energia: 603,93 Kcal / 2 524,43 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>27,35 g</td> <td>13,72 g</td> <td>4,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,04 g</td> <td>9,13 g</td> <td>1,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,35 g	13,72 g	4,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91,04 g	9,13 g	1,57 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
37,46 g	10,62 g	2,50 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
110,77 g	22,39 g	2,55 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
30,65 g	11,76 g	1,67 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,29 g	0,80 g	2,50 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40,74 g	20,14 g	7,76 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
65,63 g	5,92 g	4,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
33,54 g	15,28 g	3,44 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
72,48 g	4,80 g	3,36 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
27,35 g	13,72 g	4,37 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
91,04 g	9,13 g	1,57 g																																																																

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldfűszeres vajkrém[7], Sör retek*, Alma			Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka			Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Mandarin			Pizzás twister 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán		
		Energia: 252,52 Kcal / 1 055,53 KJ			Energia: 561,18 Kcal / 2 345,73 KJ			Energia: 206,38 Kcal / 862,67 KJ			Energia: 367,36 Kcal / 1 535,56 KJ			Energia: 455,93 Kcal / 1 905,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,32 g	7,38 g	3,27 g	12,50 g	25,55 g	7,67 g	10,31 g	9,19 g	2,57 g	16,27 g	3,45 g	1,79 g	6,86 g	25,80 g	6,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,62 g	2,51 g	1,30 g	69,52 g	37,03 g	1,11 g	20,38 g	1,68 g	0,83 g	65,88 g	9,49 g	1,57 g	48,22 g	22,43 g	2,31 g		
																
																

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																							
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	<p>Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka , Paradicsom</p>	<p>Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Napraforgómag őrölve , Kaliforniai paprika</p>	<p>Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs</p>	<p>Vadmeggy ízű tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta</p>	<p>Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika</p>																																																							
	<p>Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 KJ Energia: 328,79 Kcal / 1 374,34 KJ Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ Energia: 421,67 Kcal / 1 762,58 KJ Energia: 496,98 Kcal / 2 077,38 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,88 g</td> <td>18,07 g</td> <td>9,03 g</td> <td>14,25 g</td> <td>13,37 g</td> <td>3,31 g</td> <td>14,54 g</td> <td>7,28 g</td> <td>3,59 g</td> <td>19,49 g</td> <td>15,78 g</td> <td>8,58 g</td> <td>21,28 g</td> <td>18,86 g</td> <td>6,56 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>46,27 g</td> <td>24,67 g</td> <td>2,85 g</td> <td>37,36 g</td> <td>15,81 g</td> <td>0,74 g</td> <td>54,40 g</td> <td>20,50 g</td> <td>0,39 g</td> <td>49,44 g</td> <td>13,14 g</td> <td>1,94 g</td> <td>37,55 g</td> <td>15,51 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </tbody> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,88 g	18,07 g	9,03 g	14,25 g	13,37 g	3,31 g	14,54 g	7,28 g	3,59 g	19,49 g	15,78 g	8,58 g	21,28 g	18,86 g	6,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	46,27 g	24,67 g	2,85 g	37,36 g	15,81 g	0,74 g	54,40 g	20,50 g	0,39 g	49,44 g	13,14 g	1,94 g	37,55 g	15,51 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
22,88 g	18,07 g	9,03 g	14,25 g	13,37 g	3,31 g	14,54 g	7,28 g	3,59 g	19,49 g	15,78 g	8,58 g	21,28 g	18,86 g	6,56 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																															
46,27 g	24,67 g	2,85 g	37,36 g	15,81 g	0,74 g	54,40 g	20,50 g	0,39 g	49,44 g	13,14 g	1,94 g	37,55 g	15,51 g	0,89 g																																															
Ebéd		<p>Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)]</p>	<p>Rántott leves [1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs</p>	<p>Póréahagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütve [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]</p>	<p>Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapiaprika (10,12)</p>	<p>Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]</p>																																																							
<p>Energia: 772,65 Kcal / 3 229,68 KJ Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 KJ Energia: 739,81 Kcal / 3 092,41 KJ Energia: 677,30 Kcal / 2 831,11 KJ Energia: 710,98 Kcal / 2 971,90 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,52 g</td> <td>12,50 g</td> <td>2,98 g</td> <td>36,47 g</td> <td>13,93 g</td> <td>1,97 g</td> <td>48,85 g</td> <td>24,18 g</td> <td>9,32 g</td> <td>39,72 g</td> <td>17,96 g</td> <td>4,06 g</td> <td>32,44 g</td> <td>16,42 g</td> <td>5,23 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>122,61 g</td> <td>26,68 g</td> <td>2,82 g</td> <td>102,63 g</td> <td>0,97 g</td> <td>3,02 g</td> <td>78,71 g</td> <td>7,05 g</td> <td>5,77 g</td> <td>84,58 g</td> <td>5,55 g</td> <td>3,96 g</td> <td>106,31 g</td> <td>10,97 g</td> <td>1,89 g</td> </tr> </tbody> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	41,52 g	12,50 g	2,98 g	36,47 g	13,93 g	1,97 g	48,85 g	24,18 g	9,32 g	39,72 g	17,96 g	4,06 g	32,44 g	16,42 g	5,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	122,61 g	26,68 g	2,82 g	102,63 g	0,97 g	3,02 g	78,71 g	7,05 g	5,77 g	84,58 g	5,55 g	3,96 g	106,31 g	10,97 g	1,89 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
41,52 g	12,50 g	2,98 g	36,47 g	13,93 g	1,97 g	48,85 g	24,18 g	9,32 g	39,72 g	17,96 g	4,06 g	32,44 g	16,42 g	5,23 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																															
122,61 g	26,68 g	2,82 g	102,63 g	0,97 g	3,02 g	78,71 g	7,05 g	5,77 g	84,58 g	5,55 g	3,96 g	106,31 g	10,97 g	1,89 g																																															

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldfűszeres vajkrém[7], Sör retek*, Alma			Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka			Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Mandarin			Pizzás twister 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán		
		Energia: 283,32 Kcal / 1 184,28 Kj			Energia: 578,61 Kcal / 2 418,59 Kj			Energia: 254,16 Kcal / 1 062,39 Kj			Energia: 372,05 Kcal / 1 555,17 Kj			Energia: 466,42 Kcal / 1 949,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,46 g	7,53 g	3,30 g	13,39 g	25,95 g	7,88 g	12,70 g	11,77 g	3,35 g	16,34 g	3,48 g	1,79 g	6,99 g	25,81 g	6,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,77 g	2,88 g	1,51 g	72,04 g	38,35 g	1,15 g	24,07 g	1,95 g	1,07 g	66,86 g	10,33 g	1,57 g	50,64 g	24,48 g	2,32 g		
																

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető






Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Sárgarépa, Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Kefír 125 g.[7], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli [1,7]
		Energia: 156,62 Kcal / 654,67 KJ	Energia: 222,36 Kcal / 929,46 KJ	Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ	Energia: 586,34 Kcal / 2 450,90 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,51 g 2,74 g 1,51 g	11,11 g 0,83 g 0,28 g	8,82 g 9,38 g 1,15 g	9,02 g 37,08 g 11,75 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	
	26,12 g 0,13 g 0,98 g	42,36 g 7,92 g 1,78 g	38,58 g 2,24 g 0,59 g	53,43 g 21,14 g 0,96 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	
	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka , Paradicsom	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Napraforgómag őrölve , Kaliforniai paprika	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Vadmeggy ízű tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika
		Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 KJ	Energia: 328,79 Kcal / 1 374,34 KJ	Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ	Energia: 421,67 Kcal / 1 762,58 KJ	Energia: 496,98 Kcal / 2 077,38 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
22,88 g 18,07 g 9,03 g		14,25 g 13,37 g 3,31 g	14,54 g 7,28 g 3,59 g	19,49 g 15,78 g 8,58 g	21,28 g 18,86 g 6,56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46,27 g 24,67 g 2,85 g	37,36 g 15,81 g 0,74 g	54,40 g 20,50 g 0,39 g	49,44 g 13,14 g 1,94 g	37,55 g 15,51 g 0,89 g		
Ebéd						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Rántott leves [1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs	Póréhagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütve [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]	Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapirika (10,12)	Húsleves cérnametél[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 772,65 Kcal / 3 229,68 KJ	Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 KJ	Energia: 739,81 Kcal / 3 092,41 KJ	Energia: 677,30 Kcal / 2 831,11 KJ	Energia: 710,98 Kcal / 2 971,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		41,52 g 12,50 g 2,98 g	36,47 g 13,93 g 1,97 g	48,85 g 24,18 g 9,32 g	39,72 g 17,96 g 4,06 g	32,44 g 16,42 g 5,23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	122,61 g 26,68 g 2,82 g	102,63 g 0,97 g 3,02 g	78,71 g 7,05 g 5,77 g	84,58 g 5,55 g 3,96 g	106,31 g 10,97 g 1,89 g	
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldfűszeres vajkrém[7], Sör retek *, Alma	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Mandarin	Pizzás twister 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán
		Energia: 283,32 Kcal / 1 184,28 KJ	Energia: 578,61 Kcal / 2 418,59 KJ	Energia: 254,16 Kcal / 1 062,39 KJ	Energia: 372,05 Kcal / 1 555,17 KJ	Energia: 466,42 Kcal / 1 949,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
8,46 g 7,53 g 3,30 g		13,39 g 25,95 g 7,88 g	12,70 g 11,77 g 3,35 g	16,34 g 3,48 g 1,79 g	6,99 g 25,81 g 6,79 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44,77 g 2,88 g 1,51 g	72,04 g 38,35 g 1,15 g	24,07 g 1,95 g 1,07 g	66,86 g 10,33 g 1,57 g	50,64 g 24,48 g 2,32 g		
Vacsora	Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Mackó sajt 17,5 g[7], Póréhagyma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Tej 1,5 % [7]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Lapka sajt [7, (1)], Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Karalábé	
	Energia: 552,99 Kcal / 2 311,50 KJ	Energia: 543,96 Kcal / 2 273,75 KJ	Energia: 359,13 Kcal / 1 501,16 KJ	Energia: 491,60 Kcal / 2 054,89 KJ	Energia: 484,95 Kcal / 2 027,09 KJ	



Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,62 g	18,79 g	7,15 g	15,67 g	12,47 g	6,28 g	7,62 g	5,48 g	1,76 g	20,46 g	12,63 g	4,57 g	17,93 g	6,96 g	7,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,49 g	15,35 g	1,83 g	69,69 g	7,08 g	3,19 g	46,88 g	11,62 g	0,82 g	51,04 g	15,57 g	1,19 g	73,59 g	15,16 g	2,51 g
														

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)]	Rántott leves [1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs	Póréhagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütvé [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]	Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapaprika (10,12)	Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]										
		Energia: 837,74 Kcal / 3 501,75 KJ		Energia: 778,04 Kcal / 3 252,21 KJ		Energia: 822,43 Kcal / 3 437,76 KJ		Energia: 781,59 Kcal / 3 267,05 KJ		Energia: 827,96 Kcal / 3 460,87 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		45,39 g	13,67 g	3,29 g	40,76 g	16,01 g	2,26 g	54,33 g	26,88 g	10,35 g	45,29 g	20,18 g	4,56 g	37,08 g	18,36 g	5,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132,35 g	29,61 g	3,02 g	116,14 g	1,07 g	3,34 g	87,47 g	7,90 g	6,40 g	99,32 g	6,65 g	4,57 g	126,27 g	12,18 g	2,09 g		

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vacsora	Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sajttal-sonkával töltött pulykamell sütőben sütve(1,6,7), Póréhagyma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Gyümölcs tea	Túrós palacsinta [1,3,7,(12)], Kakaós palacsinta [1,3,7], Tej 1,5 % [7]											
		Energia: 630,98 Kcal / 2 637,50 KJ		Energia: 592,25 Kcal / 2 475,61 KJ		Energia: 444,92 Kcal / 1 859,77 KJ		Energia: 818,90 Kcal / 3 423,00 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
		25,49 g	24,81 g	9,44 g	32,42 g	9,24 g	2,68 g	10,75 g	5,96 g	1,94 g	42,44 g	22,88 g	11,15 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,46 g	16,64 g	1,91 g	71,76 g	5,02 g	4,42 g	64,01 g	13,66 g	1,08 g	109,52 g	37,87 g	1,26 g	g	g	g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető







Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Vaníliás mangó leves[1,7,15], Gyöngybab főzelék [1,10,(12)], Ropogós tintahal karikák[14], Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)]	Rántott leves [1], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Mexikói pulykaragu [1], Párolt jázmin rizs	Póréhagyma krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütvé [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Csemege uborka [10]	Tejszínes zöldborsó leves [1,7], Hajdina , Csirkecomb pörkölt, Tarhonya [1,3], Ecetes almapaprika (10,12)	Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 837,74 Kcal / 3 501,75 Kj	Energia: 778,04 Kcal / 3 252,21 Kj	Energia: 822,67 Kcal / 3 438,76 Kj	Energia: 781,59 Kcal / 3 267,05 Kj	Energia: 827,96 Kcal / 3 460,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 45,39 g 13,67 g 3,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,76 g 16,01 g 2,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 54,34 g 26,89 g 10,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 45,29 g 20,18 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,08 g 18,36 g 5,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 132,35 g 29,61 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 116,14 g 1,07 g 3,34 g	Szénhidrát Cukor Só 87,53 g 7,90 g 6,40 g	Szénhidrát Cukor Só 99,32 g 6,65 g 4,57 g	Szénhidrát Cukor Só 126,27 g 12,18 g 2,09 g

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárat 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, kenyérmorzsá, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, száraztészta, 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, száraztésztában, sodókban, szósokban, mirelit tésztaokban 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 tésztaokban, száraztésztákban 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 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