

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Paprikás szalámi , Kígyóuborka	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Banán	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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom
		Energia: 377,99 Kcal / 1 580,00 KJ	Energia: 324,91 Kcal / 1 358,12 KJ	Energia: 416,46 Kcal / 1 740,80 KJ	Energia: 325,85 Kcal / 1 362,05 KJ	Energia: 411,93 Kcal / 1 721,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,81 g 11,12 g 6,02 g	15,09 g 13,41 g 2,79 g	15,55 g 9,03 g 4,54 g	12,42 g 7,41 g 1,76 g	16,19 g 13,61 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,06 g 21,10 g 1,43 g	27,62 g 9,93 g 0,35 g	67,43 g 36,68 g 0,40 g	29,50 g 11,88 g 1,12 g	33,31 g 14,03 g 1,26 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Fehérkenyér[1,(7)]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7]
		Energia: 481,53 Kcal / 2 012,80 KJ	Energia: 598,48 Kcal / 2 501,65 KJ	Energia: 630,23 Kcal / 2 634,36 KJ	Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 KJ	Energia: 581,09 Kcal / 2 428,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,25 g 12,73 g 3,01 g	23,09 g 17,75 g 9,53 g	30,83 g 20,80 g 4,72 g	35,97 g 13,84 g 2,26 g	25,37 g 20,11 g 4,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,55 g 3,47 g 3,19 g	83,48 g 27,64 g 1,84 g	78,64 g 19,64 g 3,95 g	57,01 g 4,06 g 3,11 g	73,79 g 19,15 g 1,84 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat</b>					
		Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Mandarin	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karlábé	Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)], Alma
		Energia: 357,64 Kcal / 1 494,94 KJ	Energia: 398,62 Kcal / 1 666,23 KJ	Energia: 400,28 Kcal / 1 673,17 KJ	Energia: 291,93 Kcal / 1 220,27 KJ	Energia: 352,23 Kcal / 1 472,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,13 g 4,76 g 1,38 g	19,23 g 11,57 g 6,21 g	17,27 g 18,09 g 8,77 g	13,34 g 0,83 g 0,29 g	12,22 g 3,35 g 1,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,92 g 12,15 g 0,69 g	47,22 g 13,87 g 0,87 g	18,94 g 1,89 g 1,40 g	57,37 g 8,58 g 1,77 g	68,38 g 1,27 g 1,62 g

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Paprikás szalámi , 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], Banán	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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom
		Energia: 428,42 Kcal / 1 790,80 KJ	Energia: 381,19 Kcal / 1 593,37 KJ	Energia: 462,14 Kcal / 1 931,75 KJ	Energia: 364,54 Kcal / 1 523,78 KJ	Energia: 460,58 Kcal / 1 925,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,39 g 12,27 g 6,46 g	17,74 g 15,79 g 3,28 g	16,68 g 9,91 g 4,95 g	15,47 g 8,04 g 1,87 g	18,80 g 15,56 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,42 g 25,25 g 1,54 g	32,48 g 11,81 g 0,43 g	75,65 g 39,89 g 0,41 g	34,65 g 14,05 g 1,40 g	38,39 g 15,68 g 1,51 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Fehérkenyér[1,(7)]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7]
		Energia: 564,36 Kcal / 2 359,02 KJ	Energia: 712,84 Kcal / 2 979,67 KJ	Energia: 751,49 Kcal / 3 141,23 KJ	Energia: 589,03 Kcal / 2 462,15 KJ	Energia: 697,30 Kcal / 2 914,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,92 g 14,94 g 3,57 g	27,65 g 21,30 g 11,42 g	36,90 g 24,70 g 5,64 g	43,30 g 16,85 g 2,73 g	30,45 g 24,13 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,03 g 4,12 g 3,81 g	98,89 g 33,16 g 2,11 g	93,83 g 23,53 g 4,73 g	64,46 g 4,71 g 3,63 g	88,54 g 22,98 g 2,18 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat</b>					
		Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Mandarin	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karalábé	Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)], Alma
		Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ	Energia: 465,36 Kcal / 1 945,20 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ	Energia: 295,76 Kcal / 1 236,28 KJ	Energia: 355,71 Kcal / 1 486,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,39 g 4,89 g 1,41 g	22,02 g 13,51 g 7,21 g	19,67 g 19,97 g 9,74 g	13,55 g 0,85 g 0,29 g	12,26 g 3,39 g 1,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,39 g 14,71 g 0,78 g	54,42 g 15,52 g 1,00 g	22,05 g 2,19 g 1,58 g	58,06 g 8,58 g 1,78 g	69,08 g 1,27 g 1,62 g

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Paprikás szalámi , 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], Banán	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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom
		Energia: 263,81 Kcal / 1 102,73 KJ	Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ	Energia: 311,31 Kcal / 1 301,28 KJ	Energia: 205,08 Kcal / 857,23 KJ	Energia: 284,93 Kcal / 1 191,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,43 g 7,35 g 3,80 g	10,70 g 9,48 g 2,06 g	11,72 g 6,54 g 3,29 g	9,26 g 4,33 g 0,99 g	12,83 g 9,69 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,59 g 17,70 g 0,89 g	19,48 g 7,71 g 0,26 g	50,75 g 29,65 g 0,33 g	20,74 g 8,94 g 0,84 g	25,05 g 11,98 g 0,98 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Fehérkenyér[1, (7)]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7]
		Energia: 392,49 Kcal / 1 640,61 KJ	Energia: 475,97 Kcal / 1 989,55 KJ	Energia: 492,63 Kcal / 2 059,19 KJ	Energia: 457,38 Kcal / 1 911,85 KJ	Energia: 464,86 Kcal / 1 943,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,36 g 9,95 g 2,35 g	18,68 g 12,98 g 6,56 g	24,27 g 16,49 g 3,75 g	29,38 g 16,74 g 2,58 g	20,30 g 16,09 g 3,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,00 g 2,81 g 2,51 g	68,60 g 21,98 g 1,37 g	60,77 g 15,59 g 3,12 g	46,13 g 3,84 g 2,51 g	59,03 g 15,31 g 1,45 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda</b>					
		Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Mandarin	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karalábé	Sajtos kis pereg 50 g. [1,7,(6,12,13)], Alma
		Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ	Energia: 290,01 Kcal / 1 212,24 KJ	Energia: 308,42 Kcal / 1 289,20 KJ	Energia: 284,25 Kcal / 1 188,17 KJ	Energia: 252,50 Kcal / 1 055,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,95 g 3,57 g 1,02 g	14,52 g 8,46 g 4,55 g	13,83 g 14,73 g 7,44 g	12,92 g 0,79 g 0,29 g	3,36 g 16,65 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,64 g 9,97 g 0,47 g	34,12 g 11,90 g 0,64 g	12,77 g 1,26 g 1,16 g	55,99 g 8,58 g 1,74 g	21,76 g 0,18 g 1,00 g

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Mackó sajt 17,5 g[7], 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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	
		Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ	Energia: 186,73 Kcal / 780,53 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 173,04 Kcal / 723,31 KJ	Energia: 231,39 Kcal / 967,21 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		9,54 g 8,14 g 3,04 g	8,43 g 7,65 g 1,67 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	7,21 g 3,76 g 0,90 g	9,72 g 9,85 g 2,87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24,72 g 14,53 g 0,78 g	15,15 g 6,34 g 0,19 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	16,10 g 7,24 g 0,67 g	18,85 g 9,00 g 0,76 g			
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Mandarin	Natúr joghurt 150 g. [7], Vegyes gyümölcspüré 50 g.	Banán	Körte	Alma	
		Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 129,03 Kcal / 539,35 KJ	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,35 g 0,15 g 0,00 g	8,15 g 2,83 g 1,58 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
4,90 g 4,17 g 0,00 g	16,32 g 5,76 g 0,26 g	12,10 g 10,29 g 0,03 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	3,50 g 0,00 g 0,00 g			
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde</b>	Főtt kiskocka tészta [1,3], Carbonara módra[1,7,10, (3,6,12)], Ecetes cékla saláta	Rizses rakott sárgabab csirkecombbal[7,(1)]	Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet kockázva saját pecsenyelevében[1, (7)], Fehérkenyér[1, (7)]	Gyros csikemell csíkok[7,(1,3,6,12)], Burgonyapüré[7], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Szárnyas lencsegulyás áttörve [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7]
		Energia: 322,73 Kcal / 1 349,01 KJ	Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ	Energia: 345,24 Kcal / 1 443,10 KJ	Energia: 286,62 Kcal / 1 198,07 KJ	Energia: 387,39 Kcal / 1 619,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		10,47 g 8,42 g 1,82 g 49,77 g 8,51 g 2,36 g	13,70 g 7,11 g 2,11 g 36,39 g 0,74 g 0,85 g	18,11 g 9,36 g 2,44 g 46,46 g 11,90 g 1,63 g	19,39 g 7,89 g 1,37 g 33,69 g 3,94 g 2,16 g	16,92 g 13,41 g 3,14 g 49,19 g 12,76 g 1,21 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde</b>	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karalábé	Sajtos kis pereg 50 g. [1,7,(6,12,13)], Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.
		Energia: 163,62 Kcal / 683,93 KJ	Energia: 214,34 Kcal / 895,94 KJ	Energia: 218,73 Kcal / 914,29 KJ	Energia: 280,41 Kcal / 1 172,11 KJ	Energia: 274,32 Kcal / 1 146,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		3,33 g 2,27 g 0,69 g 20,83 g 3,10 g 0,34 g	10,89 g 8,20 g 3,38 g 25,59 g 8,92 g 0,47 g	10,02 g 10,45 g 5,29 g 9,55 g 0,95 g 0,83 g	12,71 g 0,77 g 0,29 g 55,30 g 8,58 g 1,73 g	4,38 g 16,73 g 4,57 g 27,86 g 11,18 g 0,99 g



.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Töltött piskótaszelet 30 g. [1,3,7], Kiwi	Natúr joghurt 150 g. [7], Vegyes gyümölcspüré 50 g. , Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Sárgarépa	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Körte	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Narancs
		Energia: 289,81 Kcal / 1 211,41 KJ	Energia: 336,83 Kcal / 1 407,95 KJ	Energia: 298,38 Kcal / 1 247,23 KJ	Energia: 176,15 Kcal / 736,31 KJ	Energia: 173,87 Kcal / 726,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,34 g 9,88 g 4,40 g	15,28 g 3,73 g 1,79 g	10,75 g 2,66 g 0,93 g	6,03 g 2,87 g 1,49 g	5,24 g 0,53 g 0,13 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	58,69 g 13,69 g 1,66 g	57,97 g 1,06 g 1,56 g	31,25 g 0,13 g 0,77 g	36,15 g 1,70 g 0,52 g		
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Paprikás szalámi , Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Pirított tökmag őrölve, Tölteni való paprika , Citromos fekete tea , Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)]	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Banán	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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom
		Energia: 428,42 Kcal / 1 790,80 KJ	Energia: 381,19 Kcal / 1 593,37 KJ	Energia: 462,14 Kcal / 1 931,75 KJ	Energia: 364,99 Kcal / 1 525,66 KJ	Energia: 460,58 Kcal / 1 925,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,39 g 12,27 g 6,46 g	17,74 g 15,79 g 3,28 g	16,68 g 9,91 g 4,95 g	15,47 g 8,05 g 1,87 g	18,80 g 15,56 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,42 g 25,25 g 1,54 g	32,48 g 11,81 g 0,43 g	75,65 g 39,89 g 0,41 g	34,73 g 14,13 g 1,40 g	38,39 g 15,68 g 1,51 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombbal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Fehérkenyér[1,(7)]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7,(1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7]
		Energia: 564,36 Kcal / 2 359,02 KJ	Energia: 712,84 Kcal / 2 979,67 KJ	Energia: 751,49 Kcal / 3 141,23 KJ	Energia: 589,03 Kcal / 2 462,15 KJ	Energia: 697,30 Kcal / 2 914,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,92 g 14,94 g 3,57 g	27,65 g 21,30 g 11,42 g	36,90 g 24,70 g 5,64 g	43,30 g 16,85 g 2,73 g	30,45 g 24,13 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,03 g 4,12 g 3,81 g	98,89 g 33,16 g 2,11 g	93,83 g 23,53 g 4,73 g	64,46 g 4,71 g 3,63 g	88,54 g 22,98 g 2,18 g		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Mandarin	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karalábé	Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)], Alma
		Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ	Energia: 465,36 Kcal / 1 945,20 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ	Energia: 295,76 Kcal / 1 236,28 KJ	Energia: 355,71 Kcal / 1 486,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,39 g 4,89 g 1,41 g	22,02 g 13,51 g 7,21 g	19,67 g 19,97 g 9,74 g	13,55 g 0,85 g 0,29 g	12,26 g 3,39 g 1,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,39 g 14,71 g 0,78 g	54,42 g 15,52 g 1,00 g	22,05 g 2,19 g 1,58 g	58,06 g 8,58 g 1,78 g	69,08 g 1,27 g 1,62 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium</b>	Hamburger zöldségekkel ketchup [1,3,7], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Császárzsemle[1,7,(13)], Liga margarin (7), Lapka sajt [7,(1)]	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Póréhagyma , Gyümölcs tea	Dejós metélt tészta [1,3,(13)], Tej 1,5 % [7]	Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Mackó sajt 17,5 g[7], Sör retek *
		Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 659,57 Kcal / 2 757,00 KJ	Energia: 468,63 Kcal / 1 958,87 KJ	Energia: 595,04 Kcal / 2 487,27 KJ	Energia: 447,43 Kcal / 1 870,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,41 g 9,55 g 3,79 g	20,64 g 15,68 g 13,40 g	18,84 g 8,49 g 2,66 g	23,87 g 15,49 g 3,10 g	16,17 g 8,69 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,92 g 23,26 g 1,30 g	64,04 g 2,50 g 3,88 g	79,11 g 12,47 g 2,02 g	89,33 g 27,71 g 1,71 g	77,70 g 17,29 g 3,12 g		

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza</b>	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombbal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7,(1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7], Alma										
		Energia: 651,40 Kcal / 2 722,85 KJ		Energia: 813,55 Kcal / 3 400,64 KJ		Energia: 932,02 Kcal / 3 895,84 KJ		Energia: 679,58 Kcal / 2 840,64 KJ		Energia: 809,56 Kcal / 3 383,96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		27,46 g	16,72 g	3,99 g	31,23 g	24,74 g	13,58 g	46,59 g	31,93 g	6,87 g	48,42 g	19,32 g	3,09 g	34,23 g	27,21 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,79 g	4,65 g	4,25 g	112,30 g	36,95 g	2,29 g	112,76 g	27,27 g	5,38 g	76,13 g	5,41 g	4,47 g	105,38 g	25,53 g	2,43 g		

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Puncsos tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Paprikás szalámi , 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], Banán	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), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom
		Energia: 534,94 Kcal / 2 236,05 KJ	Energia: 487,60 Kcal / 2 038,17 KJ	Energia: 602,48 Kcal / 2 518,37 KJ	Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ	Energia: 561,05 Kcal / 2 345,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,57 g 15,36 g 7,86 g	22,59 g 19,82 g 4,05 g	21,52 g 13,27 g 6,60 g	20,42 g 9,62 g 2,13 g	24,16 g 18,83 g 6,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59,27 g 28,59 g 1,94 g	42,80 g 13,74 g 0,58 g	98,13 g 48,09 g 0,51 g	45,25 g 16,28 g 1,76 g	50,66 g 19,14 g 1,89 g		
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Töltött piskótaszelet 30 g. [1,3,7], Kiwi	Natúr joghurt 150 g. [7], Vegyes zöldségpüré 100 g. , Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Sárgarépa	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Körte	Sajtos pogácsa 100 g.[1,7,(13)], Narancs
		Energia: 413,40 Kcal / 1 728,01 KJ	Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 KJ	Energia: 302,40 Kcal / 1 264,03 KJ	Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ	Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,66 g 14,61 g 6,60 g	18,21 g 4,03 g 1,88 g	10,87 g 2,68 g 0,94 g	6,07 g 2,90 g 1,49 g	12,50 g 3,23 g 1,09 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60,83 g 27,99 g 0,07 g	74,38 g 14,62 g 2,27 g	58,78 g 1,06 g 1,59 g	32,45 g 0,13 g 0,77 g	71,28 g 1,27 g 1,62 g		
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti [1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombbal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Csipet tészta, Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Fehérkenyér[1,(7)]	Brokkoli püréleves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7,(1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7], Alma			
		Energia: 651,40 Kcal / 2 722,85 KJ	Energia: 813,55 Kcal / 3 400,64 KJ	Energia: 864,77 Kcal / 3 614,74 KJ	Energia: 679,58 Kcal / 2 840,64 KJ	Energia: 809,56 Kcal / 3 383,96 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		27,46 g 16,72 g 3,99 g	31,23 g 24,74 g 13,58 g	42,11 g 27,62 g 6,30 g	48,42 g 19,32 g 3,09 g	34,23 g 27,21 g 6,28 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
93,79 g 4,65 g 4,25 g	112,30 g 36,95 g 2,29 g	110,19 g 26,51 g 5,35 g	76,13 g 5,41 g 3,98 g	105,38 g 25,53 g 2,43 g					
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Mandarin	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Jégsaláta	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefír 125 g.[7], Karalábé				
		Energia: 493,34 Kcal / 2 062,16 KJ	Energia: 596,70 Kcal / 2 494,21 KJ	Energia: 555,83 Kcal / 2 323,37 KJ	Energia: 299,60 Kcal / 1 252,33 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			
		11,55 g 5,17 g 1,50 g	27,65 g 15,98 g 8,46 g	26,73 g 25,60 g 12,64 g	13,76 g 0,87 g 0,29 g	g g g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
76,00 g 17,20 g 1,03 g	73,66 g 19,14 g 1,33 g	31,18 g 2,96 g 2,08 g	58,75 g 8,58 g 1,80 g	g g g					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium</b>	Hamburger zöldségekkel ketchup [1,3,7], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Vizes zsemle 55 g. [1], Chilisbab (1,12)	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Póréhagyma , Gyümölcs tea	Dejós metélt tészta [1,3,(13)], Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 472,42 Kcal / 1 974,72 KJ	Energia: 643,34 Kcal / 2 689,16 KJ	Energia: 496,91 Kcal / 2 077,08 KJ	Energia: 714,60 Kcal / 2 987,03 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
		13,63 g 9,59 g 3,79 g	23,96 g 5,61 g 2,39 g	20,41 g 9,84 g 3,05 g	28,95 g 17,92 g 3,69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,12 g 24,62 g 1,30 g	113,74 g 24,78 g 6,71 g	81,48 g 13,90 g 2,11 g	108,53 g 31,98 g 2,00 g	g g g		

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!










		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd</b>	Szárnyas májgaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű spagetti[1,(13)], Carbonara módra [1,7,10,(3,6,12)]	Őszibarack krémleves[1,7], Kókuszforgács, Rizses rakott sárgabab csirkecombal[7,(1)]	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Paradicsomos káposzta[1], Párolt sertéskaraj szelet saját peccsenyelevében[1,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Brokkoli püréleves [1,7], Piritott mandula szeletelve *[8], Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Burgonyapüré[7]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Házi mákos csiga[1,7], Alma
		Energia: 651,40 Kcal / 2 722,85 KJ	Energia: 813,55 Kcal / 3 400,64 KJ	Energia: 877,29 Kcal / 3 667,07 KJ	Energia: 679,58 Kcal / 2 840,64 KJ	Energia: 809,56 Kcal / 3 383,96 KJ
		Fehérje 27,46 g Zsír 16,72 g T.Zsírsvav 3,99 g	Fehérje 31,23 g Zsír 24,74 g T.Zsírsvav 13,58 g	Fehérje 45,30 g Zsír 27,23 g T.Zsírsvav 6,34 g	Fehérje 48,42 g Zsír 19,32 g T.Zsírsvav 3,09 g	Fehérje 34,23 g Zsír 27,21 g T.Zsírsvav 6,28 g
		Szénhidrát 93,79 g Cukor 4,65 g Só 4,25 g	Szénhidrát 112,30 g Cukor 36,95 g Só 2,29 g	Szénhidrát 111,03 g Cukor 27,27 g Só 4,39 g	Szénhidrát 76,13 g Cukor 5,41 g Só 3,98 g	Szénhidrát 105,38 g Cukor 25,53 g Só 2,43 g

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

## 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 fajtáik, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsza, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	<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, szulfitek 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