

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Kakaós hideg tejtital[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7]	Gyümölcsös hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Hónapos retek	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kígyóborka	Gyümölcsle 100 %-os 0,2 l. , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1, (13)], Liga margarin(7), Füstölt sajt[7, (1)], Paradicsom
		Energia: 257,64 Kcal / 1 076,94 KJ	Energia: 134,68 Kcal / 562,96 KJ	Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 166,25 Kcal / 694,93 KJ	Energia: 303,13 Kcal / 1 267,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,89 g 9,13 g 2,55 g	6,02 g 5,33 g 1,13 g	8,86 g 4,60 g 1,42 g	5,88 g 5,64 g 1,65 g	8,44 g 8,84 g 2,98 g	11,50 g 9,87 g 4,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	23,87 g 15,00 g 0,64 g	9,78 g 1,34 g 0,25 g	43,31 g 13,94 g 0,20 g	10,90 g 1,14 g 0,54 g	17,42 g 8,95 g 0,34 g	32,16 g 12,08 g 1,25 g	
	Tízórai	Görögdinnye	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Barack befőtt	Alma	Körte	Nektarin
		Energia: 18,68 Kcal / 78,08 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 52,68 Kcal / 220,20 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 37,10 Kcal / 155,08 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0,30 g 0,12 g 0,00 g		0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,28 g 0,21 g 0,00 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
3,90 g 0,00 g 0,01 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	12,72 g 12,72 g 0,00 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	8,40 g 0,00 g 0,00 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g		
Ebéd							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd	Gombapaprikás [1,7], Sült szalonna pörcc (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges rizskása pirított hekk falatokkal [4,7,(1)]	Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt kuskusz[1]	Házi rakott burgonya füstölt virslivel[3,7, (1,6,10)], Ecetes cékla saláta	Tejfölös karalábéféőzelék [1,7], Sült pulyka fasírtgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Kaszás leves [1,7,(12)], Mákos nudli[1,3, (12)], Eper öntet [7]
	Energia: 211,88 Kcal / 885,66 KJ	Energia: 247,27 Kcal / 1 033,59 KJ	Energia: 305,48 Kcal / 1 276,91 KJ	Energia: 316,60 Kcal / 1 323,39 KJ	Energia: 311,44 Kcal / 1 301,82 KJ	Energia: 500,59 Kcal / 2 092,47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8,45 g 9,02 g 3,26 g	15,37 g 6,01 g 2,44 g	19,16 g 9,64 g 2,09 g	11,00 g 12,54 g 4,00 g	19,51 g 8,32 g 2,68 g	15,39 g 17,73 g 4,81 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24,01 g 1,84 g 1,23 g	33,75 g 2,63 g 0,85 g	34,32 g 0,21 g 1,09 g	38,82 g 9,17 g 1,49 g	39,74 g 4,24 g 1,99 g	71,43 g 24,04 g 1,70 g	







.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Karfiol püréleves [7,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Gombapörkölt[1], Csőtészta[1,3,(13)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Rántott leves [1], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Zöldséges rizottó pirított hekk falatokkal[4,7,(1)]	Tejszínes burgonyaleves[1,7], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Csirkecomb ragu Budapest módra (1), Párolt kuskusz[1]	Vaníliás ananász krémleves[1,7,15], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal [3,7,(1)], Ecetes cékla saláta	Mustáros sárgaborsó leves [1,10,(12)], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Tejfölös karalábéfőzelék [1,7], Sült pulyka fasírtgolyók [1,3,6,8], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Kaszás leves [1,7,(12)], Mákos nudli [1,3,(12)], Eper öntet[7], Nektarin												
		Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ		Energia: 666,60 Kcal / 2 786,39 KJ		Energia: 895,51 Kcal / 3 743,23 KJ		Energia: 908,42 Kcal / 3 797,20 KJ		Energia: 953,00 Kcal / 3 983,54 KJ		Energia: 1 025,81 Kcal / 4 287,89 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,52 g	26,57 g	5,62 g	34,39 g	15,86 g	6,23 g	46,18 g	25,64 g	6,14 g	26,05 g	33,65 g	13,13 g	60,26 g	29,01 g	6,88 g	31,13 g	33,46 g	9,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,24 g	2,62 g	4,09 g	92,91 g	4,46 g	2,81 g	113,91 g	4,17 g	4,30 g	119,25 g	55,06 g	3,92 g	111,39 g	9,87 g	4,16 g	148,18 g	52,99 g	3,36 g		
																			

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

20,05 g	14,22 g	3,00 g	20,64 g	9,52 g	3,74 g	28,31 g	15,53 g	3,73 g	15,46 g	18,73 g	7,31 g	35,49 g	16,44 g	4,07 g	18,47 g	19,95 g	5,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,60 g	2,10 g	3,10 g	55,74 g	2,67 g	1,68 g	68,38 g	2,51 g	2,59 g	77,53 g	33,28 g	2,19 g	69,09 g	5,92 g	2,77 g	85,72 g	28,85 g	2,04 g



Uzsonna

<p>Fehérkenyér[1, (7)], Házi körözött [7,(1)], Görögdinnye, Gyümölcs tea</p>	<p>Babapiskóta [1,3,(12)], Banán , Tej 1,5 % [7]</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika , Gyümölcs tea</p>	<p>Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7, (1)], Alma, Tej 1,5 % [7]</p>	<p>Szendvics kifli 55 g.[1,(13)], Liga margarin (7), Sárgabarack extra dzsem[15, (1)], Körte, Gyümölcs tea</p>	<p>Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Nektarin</p>
Energia: 192,76 Kcal / 805,74 KJ	Energia: 303,55 Kcal / 1 268,84 KJ	Energia: 232,80 Kcal / 973,10 KJ	Energia: 460,42 Kcal / 1 924,56 KJ	Energia: 323,36 Kcal / 1 351,64 KJ	Energia: 303,73 Kcal / 1 269,59 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
7,17 g 3,11 g 1,56 g	11,36 g 5,15 g 2,13 g	9,38 g 5,33 g 1,28 g	16,92 g 12,36 g 10,05 g	5,46 g 3,60 g 1,03 g	11,24 g 13,46 g 4,40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,45 g 8,61 g 0,64 g	52,22 g 37,08 g 0,37 g	19,63 g 7,65 g 0,88 g	37,75 g 12,70 g 2,12 g	49,58 g 10,86 g 0,66 g	32,98 g 8,59 g 1,16 g



.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Fehérkenyér[1, (7)], Kakaókrém (1)	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel[6,7]	Gyümölcsös hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Mackó sajt 17,5 g[7], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Paradicsom
		Energia: 219,86 Kcal / 919,01 KJ	Energia: 163,36 Kcal / 682,84 KJ	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ	Energia: 96,10 Kcal / 401,70 KJ	Energia: 167,74 Kcal / 701,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,91 g 7,70 g 3,23 g	8,26 g 7,57 g 1,67 g	7,04 g 4,20 g 2,79 g	4,43 g 3,94 g 1,82 g	9,27 g 8,32 g 2,97 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30,88 g 13,91 g 0,45 g	9,61 g 1,29 g 0,20 g	30,80 g 17,36 g 0,21 g	10,77 g 1,84 g 0,58 g	18,13 g 9,14 g 0,42 g	
	Tízórai	Körte	Vegyes zöldségpüré 100 g.	Nektarin	Görögdinnye	Alma
		Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ	Energia: 18,68 Kcal / 78,08 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
0,24 g 0,18 g 0,00 g		0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g	0,30 g 0,12 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
7,20 g 0,00 g 0,00 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g	3,90 g 0,00 g 0,01 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd	Tökfőzelék [1,7], Főtt sertés apróhús	Magyaros zöldborsó főzelék[1], Reszelt csirkemáj , Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Gyros csikemell csíkok [7,(1,3,6,12)], Sült burgonya, Friss kevert saláta, Joghurtos öntet [7,10,(12)]	Sütőben sült sertéskaraj bécsi bundában [1,3], Párolt bulgur [1], Paradicsom mártás[1,9], Csemege uborka[10]	Szárnyas lencsegulyás áttörve[1,7,9,10,(12)], Darás metéltészta [1,3,(13)], Eperdzsem extra (12)
		Energia: 185,48 Kcal / 775,31 KJ	Energia: 327,97 Kcal / 1 370,91 KJ	Energia: 341,16 Kcal / 1 426,05 KJ	Energia: 422,02 Kcal / 1 764,04 KJ	Energia: 476,26 Kcal / 1 990,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,96 g 9,14 g 2,33 g	23,33 g 7,74 g 1,54 g	22,73 g 9,99 g 1,85 g	22,72 g 8,69 g 2,32 g	22,45 g 8,92 g 1,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13,58 g 3,42 g 1,16 g	40,64 g 2,07 g 1,46 g	38,58 g 8,29 g 1,71 g	65,39 g 6,10 g 2,24 g	75,89 g 17,63 g 1,70 g
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Kaliforniai paprika , Gyümölcs tea	Pizzás csiga 50 g. [3], Banán , Tej 2,8 % UHT * [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika , Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Tej 2,8 % UHT *[7]	Sajos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g.[7]
		Energia: 287,79 Kcal / 1 202,96 KJ	Energia: 261,29 Kcal / 1 092,19 KJ	Energia: 183,70 Kcal / 767,87 KJ	Energia: 239,62 Kcal / 1 001,61 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,56 g 9,74 g 5,14 g	6,51 g 10,21 g 3,48 g	5,30 g 5,42 g 1,82 g	8,18 g 6,44 g 1,91 g	10,20 g 1,65 g 0,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,88 g 7,15 g 0,95 g	39,70 g 20,81 g 0,39 g	15,81 g 6,17 g 0,57 g	30,14 g 15,03 g 0,52 g	37,14 g 6,39 g 1,19 g






.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Daragaluska leves[1,3,9,(7)], Rizses rakott tök sertéscombbal[7,(1)]	Fokhagyma krémleves [1,7], Kukorica pehely, Magyaros zöldborsó főzelék[1], Reszelt csirkemáj , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Csurgatott tojás leves [1,3], Gyros csikemell csíkok[7,(1,3,6,12)], Sült burgonya, Friss kevert saláta, Joghurtos öntet [7,10,(12)]	Paradicsom leves [1,9], Kiskocka tészta [1,3], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Kukoricás bulgur[1], Csemege uborka[10]	Szárnyas lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta[1,3,(13)], Eperdzsem extra (12), Alma										
		Energia: 724,92 Kcal / 3 030,17 KJ	Energia: 860,57 Kcal / 3 597,18 KJ	Energia: 720,63 Kcal / 3 012,23 KJ	Energia: 887,37 Kcal / 3 709,21 KJ	Energia: 1 044,13 Kcal / 4 364,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,19 g	22,15 g	6,87 g	52,08 g	21,79 g	5,60 g	48,20 g	19,05 g	3,81 g	44,73 g	23,37 g	5,32 g	48,20 g	18,27 g	3,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,28 g	3,94 g	2,47 g	109,83 g	6,72 g	3,54 g	86,03 g	16,84 g	4,42 g	127,58 g	16,97 g	4,64 g	170,06 g	41,28 g	3,43 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																												
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Ebéd																																	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1, (13)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Kaliforniai paprika , Gyümölcs tea	Pizzás csiga 50 g. [3], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7, (1,6)], Tölteni való paprika , Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Méz, Görögdinnye, Tej 1,5 % [7]	Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g.[7], Alma																												
	Energia: 364,52 Kcal / 1 523,69 KJ	Energia: 296,05 Kcal / 1 237,49 KJ	Energia: 250,37 Kcal / 1 046,55 KJ	Energia: 355,95 Kcal / 1 487,87 KJ	Energia: 227,87 Kcal / 952,50 KJ																													
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,47 g</td> <td>13,58 g</td> <td>7,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,47 g	13,58 g	7,22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,34 g</td> <td>9,02 g</td> <td>3,89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,34 g	9,02 g	3,89 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,92 g</td> <td>7,41 g</td> <td>2,44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,92 g	7,41 g	2,44 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,28 g</td> <td>6,46 g</td> <td>2,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,28 g	6,46 g	2,65 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,48 g</td> <td>1,93 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,48 g	1,93 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
14,47 g	13,58 g	7,22 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
8,34 g	9,02 g	3,89 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
6,92 g	7,41 g	2,44 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
11,28 g	6,46 g	2,65 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
10,48 g	1,93 g	0,62 g																																
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,78 g</td> <td>8,86 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	28,78 g	8,86 g	1,16 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,77 g</td> <td>25,52 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	44,77 g	25,52 g	0,47 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,40 g</td> <td>7,60 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	20,40 g	7,60 g	0,75 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45,75 g</td> <td>21,05 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	45,75 g	21,05 g	0,72 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,04 g</td> <td>6,39 g</td> <td>1,20 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42,04 g	6,39 g	1,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só																																
28,78 g	8,86 g	1,16 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																
44,77 g	25,52 g	0,47 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																
20,40 g	7,60 g	0,75 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																
45,75 g	21,05 g	0,72 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																
42,04 g	6,39 g	1,20 g																																

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda																	
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Vaníliás hideg tejjal[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kaliforniai paprika	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Lapka sajt [7, (1)], Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf[1,3,7]																	
	Energia: 207,02 Kcal / 865,34 KJ		Energia: 269,40 Kcal / 1 126,09 KJ		Energia: 213,57 Kcal / 892,72 KJ																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,94 g</td> <td>8,32 g</td> <td>2,23 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,94 g	8,32 g	2,23 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,95 g</td> <td>9,23 g</td> <td>8,23 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,95 g	9,23 g	8,23 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,11 g</td> <td>7,67 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,11 g	7,67 g	2,88 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
10,94 g	8,32 g	2,23 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
8,95 g	9,23 g	8,23 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
9,11 g	7,67 g	2,88 g																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,13 g</td> <td>15,31 g</td> <td>0,52 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26,13 g	15,31 g	0,52 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,08 g</td> <td>2,07 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	11,08 g	2,07 g	1,61 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,16 g</td> <td>12,60 g</td> <td>0,22 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	31,16 g	12,60 g	0,22 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																			
26,13 g	15,31 g	0,52 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só																			
11,08 g	2,07 g	1,61 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só																			
31,16 g	12,60 g	0,22 g																			
Tízórai	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Görögdinnye	Nektarin																		
Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ		Energia: 18,68 Kcal / 78,08 KJ		Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,53 g</td> <td>0,40 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,53 g	0,40 g	0,00 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,30 g</td> <td>0,12 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,30 g	0,12 g	0,00 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,56 g</td> <td>0,28 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,56 g	0,28 g	0,03 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
0,53 g	0,40 g	0,00 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
0,30 g	0,12 g	0,00 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
0,56 g	0,28 g	0,03 g																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,52 g</td> <td>11,52 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	11,52 g	11,52 g	0,01 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,90 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	3,90 g	0,00 g	0,01 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,07 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	7,07 g	6,01 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																			
11,52 g	11,52 g	0,01 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só																			
3,90 g	0,00 g	0,01 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só																			
7,07 g	6,01 g	0,00 g																			
Ebéd																					

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Zeller krémleves [1,7,9], Gyöngytészta [1,3,7], Fejtett babfőzelék [1,7,10, (12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejszínes trópusi gyümölcsleves [1,7,15], Harcsa paprikás [1,4,7], Durum szarvacskasaláta [1,3], Káposzta saláta (12)	Legényfogó leves [7,9,(1)], Sajtos-tejfölös lángos [1,7], Banán
		Energia: 967,28 Kcal / 4 043,23 KJ	Energia: 836,27 Kcal / 3 495,61 KJ	Energia: 936,74 Kcal / 3 915,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 52,77 g 40,18 g 11,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,51 g 19,43 g 5,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 48,14 g 36,85 g 17,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 119,01 g 5,87 g 4,72 g	Szénhidrát Cukor Só 128,13 g 40,34 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 101,56 g 25,80 g 3,24 g

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,89 g	3,43 g	2,81 g	76,88 g	24,20 g	2,19 g	46,42 g	3,14 g	1,91 g



Uzsonna

Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Áfonya dzsem extra (12), Alma, Gyümölcs tea			Hamburger zöldségekkel ketchup[1,3,7], Görögdinnye, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kakaós csiga 50 g. *[3], Banán , Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.		
Energia: 300,53 Kcal / 1 256,22 KJ			Energia: 221,57 Kcal / 926,16 KJ			Energia: 268,24 Kcal / 1 121,24 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5,45 g	3,65 g	1,02 g	10,39 g	5,53 g	2,58 g	2,99 g	5,68 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,76 g	18,71 g	0,45 g	32,10 g	14,36 g	0,61 g	52,33 g	32,91 g	0,16 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, kenyérmorzsza, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv; a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vízahólyag.	Hal- és egyéb szósok és pizza összetevője lehet.
	Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustár növényt és a belőle készült termékeket pl: a folyékony mustárt, a mustárport és a mustármagot.	Fűszerkeverékekben, különféle páckekeverékekben, húskészítményekben, levesekben, szósokban és salátáöntetekben.
	Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholpárlatok készítéséhez használt tejsavó és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtnak, tejszínnek, tejpornak és joghurtnak. Levesekben, szósokban, ételízesítőkben, péksüteményekben, kenyérfélékben, édességekben is megtalálható.
	Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek (pl. olajok, porok), kivéve az alkoholpárlatok készítéséhez használt csonthéjasok.	Kenyérfélékben, édes és sós kekszekben, édességekben, ázsiai fűszerkeverékekben, fagyfaliban, marcipánban, valamint szósokban.
	Szezám-mag	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szósok összetevője és olaj valamint földimogyoró liszt is készül belőle.
	Puhatestűek	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszósokban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például a mazsola, aszalt szilva vagy barack, zöldségekben valamint borokban található.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrjtojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, szárasztésztaiban, sódókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfűrt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményét a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztaiban, szárasztésztaiban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza