











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Alma	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Hónapos retek																																																									
		Energia: 433,24 Kcal / 1 810,94 KJ	Energia: 238,07 Kcal / 995,13 KJ	Energia: 447,89 Kcal / 1 872,18 KJ	Energia: 357,02 Kcal / 1 492,34 KJ	Energia: 501,77 Kcal / 2 097,40 KJ																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>20,05 g</td> <td>10,79 g</td> <td>3,59 g</td> <td>10,32 g</td> <td>9,19 g</td> <td>2,57 g</td> <td>15,20 g</td> <td>4,77 g</td> <td>2,41 g</td> <td>16,58 g</td> <td>13,22 g</td> <td>7,23 g</td> <td>23,08 g</td> <td>21,19 g</td> <td>9,90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,05 g	10,79 g	3,59 g	10,32 g	9,19 g	2,57 g	15,20 g	4,77 g	2,41 g	16,58 g	13,22 g	7,23 g	23,08 g	21,19 g	9,90 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,12 g</td> <td>23,50 g</td> <td>1,42 g</td> <td>28,14 g</td> <td>9,44 g</td> <td>0,83 g</td> <td>85,23 g</td> <td>20,59 g</td> <td>0,29 g</td> <td>42,09 g</td> <td>11,47 g</td> <td>1,41 g</td> <td>31,72 g</td> <td>14,52 g</td> <td>1,98 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,12 g	23,50 g	1,42 g	28,14 g	9,44 g	0,83 g	85,23 g	20,59 g	0,29 g	42,09 g	11,47 g	1,41 g	31,72 g	14,52 g	1,98 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	20,05 g	10,79 g	3,59 g	10,32 g	9,19 g	2,57 g	15,20 g	4,77 g	2,41 g	16,58 g	13,22 g	7,23 g	23,08 g	21,19 g	9,90 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	41,12 g	23,50 g	1,42 g	28,14 g	9,44 g	0,83 g	85,23 g	20,59 g	0,29 g	42,09 g	11,47 g	1,41 g	31,72 g	14,52 g	1,98 g																																																
	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tök csirkecomb[7, (1)]	Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Magyar karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocktél	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)]																																																									
		Energia: 637,78 Kcal / 2 665,92 KJ	Energia: 597,21 Kcal / 2 496,34 KJ	Energia: 613,52 Kcal / 2 564,51 KJ	Energia: 579,66 Kcal / 2 422,98 KJ	Energia: 470,30 Kcal / 1 965,85 KJ																																																									
<table border="1"> <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> <tr> <td>31,29 g</td> <td>23,49 g</td> <td>10,57 g</td> <td>26,54 g</td> <td>13,07 g</td> <td>2,82 g</td> <td>29,25 g</td> <td>22,16 g</td> <td>5,65 g</td> <td>18,67 g</td> <td>23,52 g</td> <td>4,69 g</td> <td>26,80 g</td> <td>10,69 g</td> <td>2,78 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,29 g	23,49 g	10,57 g	26,54 g	13,07 g	2,82 g	29,25 g	22,16 g	5,65 g	18,67 g	23,52 g	4,69 g	26,80 g	10,69 g	2,78 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>73,43 g</td> <td>5,57 g</td> <td>2,88 g</td> <td>92,55 g</td> <td>3,57 g</td> <td>3,33 g</td> <td>73,56 g</td> <td>3,20 g</td> <td>3,44 g</td> <td>72,96 g</td> <td>11,78 g</td> <td>3,16 g</td> <td>65,97 g</td> <td>31,39 g</td> <td>1,54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	73,43 g	5,57 g	2,88 g	92,55 g	3,57 g	3,33 g	73,56 g	3,20 g	3,44 g	72,96 g	11,78 g	3,16 g	65,97 g	31,39 g	1,54 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
31,29 g	23,49 g	10,57 g	26,54 g	13,07 g	2,82 g	29,25 g	22,16 g	5,65 g	18,67 g	23,52 g	4,69 g	26,80 g	10,69 g	2,78 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
73,43 g	5,57 g	2,88 g	92,55 g	3,57 g	3,33 g	73,56 g	3,20 g	3,44 g	72,96 g	11,78 g	3,16 g	65,97 g	31,39 g	1,54 g																																																	
Uzsonna																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrémm [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom	Pizzás twister 100 g. [3], Banán																																																									
		Energia: 233,73 Kcal / 976,99 KJ	Energia: 552,70 Kcal / 2 310,29 KJ	Energia: 238,01 Kcal / 994,88 KJ	Energia: 264,43 Kcal / 1 105,32 KJ	Energia: 335,00 Kcal / 1 400,30 KJ																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>7,76 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,33 g</td> <td>15,42 g</td> <td>23,52 g</td> <td>11,23 g</td> <td>10,88 g</td> <td>8,87 g</td> <td>1,79 g</td> <td>13,75 g</td> <td>1,54 g</td> <td>0,21 g</td> <td>2,29 g</td> <td>11,97 g</td> <td>4,52 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,76 g	5,51 g	3,33 g	15,42 g	23,52 g	11,23 g	10,88 g	8,87 g	1,79 g	13,75 g	1,54 g	0,21 g	2,29 g	11,97 g	4,52 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,70 g</td> <td>3,18 g</td> <td>1,40 g</td> <td>62,52 g</td> <td>35,50 g</td> <td>0,78 g</td> <td>20,04 g</td> <td>2,12 g</td> <td>0,43 g</td> <td>48,59 g</td> <td>6,88 g</td> <td>1,31 g</td> <td>53,81 g</td> <td>17,49 g</td> <td>0,36 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,70 g	3,18 g	1,40 g	62,52 g	35,50 g	0,78 g	20,04 g	2,12 g	0,43 g	48,59 g	6,88 g	1,31 g	53,81 g	17,49 g	0,36 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		7,76 g	5,51 g	3,33 g	15,42 g	23,52 g	11,23 g	10,88 g	8,87 g	1,79 g	13,75 g	1,54 g	0,21 g	2,29 g	11,97 g	4,52 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
37,70 g	3,18 g	1,40 g	62,52 g	35,50 g	0,78 g	20,04 g	2,12 g	0,43 g	48,59 g	6,88 g	1,31 g	53,81 g	17,49 g	0,36 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	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Alma	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Hónapos retek																																																									
		Energia: 493,77 Kcal / 2 063,96 KJ	Energia: 292,33 Kcal / 1 221,94 KJ	Energia: 485,23 Kcal / 2 028,26 KJ	Energia: 421,67 Kcal / 1 762,58 KJ	Energia: 552,42 Kcal / 2 309,12 KJ																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>24,63 g</td> <td>12,09 g</td> <td>4,07 g</td> <td>12,72 g</td> <td>11,77 g</td> <td>3,35 g</td> <td>17,03 g</td> <td>5,67 g</td> <td>2,88 g</td> <td>19,49 g</td> <td>15,78 g</td> <td>8,58 g</td> <td>26,12 g</td> <td>23,41 g</td> <td>10,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,63 g	12,09 g	4,07 g	12,72 g	11,77 g	3,35 g	17,03 g	5,67 g	2,88 g	19,49 g	15,78 g	8,58 g	26,12 g	23,41 g	10,98 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,65 g</td> <td>28,05 g</td> <td>1,76 g</td> <td>33,41 g</td> <td>11,29 g</td> <td>1,07 g</td> <td>90,63 g</td> <td>25,24 g</td> <td>0,35 g</td> <td>49,44 g</td> <td>13,70 g</td> <td>1,69 g</td> <td>36,29 g</td> <td>16,23 g</td> <td>2,22 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,65 g	28,05 g	1,76 g	33,41 g	11,29 g	1,07 g	90,63 g	25,24 g	0,35 g	49,44 g	13,70 g	1,69 g	36,29 g	16,23 g	2,22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	24,63 g	12,09 g	4,07 g	12,72 g	11,77 g	3,35 g	17,03 g	5,67 g	2,88 g	19,49 g	15,78 g	8,58 g	26,12 g	23,41 g	10,98 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	48,65 g	28,05 g	1,76 g	33,41 g	11,29 g	1,07 g	90,63 g	25,24 g	0,35 g	49,44 g	13,70 g	1,69 g	36,29 g	16,23 g	2,22 g																																																
	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tök csirkecomb[7, (1)]	Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna porc (1), Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Magyar karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocktél	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)]																																																									
		Energia: 752,68 Kcal / 3 146,20 KJ	Energia: 693,04 Kcal / 2 896,91 KJ	Energia: 721,58 Kcal / 3 016,20 KJ	Energia: 676,53 Kcal / 2 827,90 KJ	Energia: 564,33 Kcal / 2 358,90 KJ																																																									
<table border="1"> <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> <tr> <td>36,98 g</td> <td>27,64 g</td> <td>12,35 g</td> <td>30,66 g</td> <td>15,03 g</td> <td>3,08 g</td> <td>34,69 g</td> <td>26,13 g</td> <td>6,67 g</td> <td>21,39 g</td> <td>27,34 g</td> <td>5,55 g</td> <td>32,16 g</td> <td>12,83 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,98 g	27,64 g	12,35 g	30,66 g	15,03 g	3,08 g	34,69 g	26,13 g	6,67 g	21,39 g	27,34 g	5,55 g	32,16 g	12,83 g	3,34 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>86,75 g</td> <td>6,70 g</td> <td>3,41 g</td> <td>107,85 g</td> <td>4,22 g</td> <td>3,92 g</td> <td>86,04 g</td> <td>3,76 g</td> <td>4,12 g</td> <td>85,80 g</td> <td>14,10 g</td> <td>3,67 g</td> <td>79,16 g</td> <td>37,66 g</td> <td>1,83 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	86,75 g	6,70 g	3,41 g	107,85 g	4,22 g	3,92 g	86,04 g	3,76 g	4,12 g	85,80 g	14,10 g	3,67 g	79,16 g	37,66 g	1,83 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
36,98 g	27,64 g	12,35 g	30,66 g	15,03 g	3,08 g	34,69 g	26,13 g	6,67 g	21,39 g	27,34 g	5,55 g	32,16 g	12,83 g	3,34 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
86,75 g	6,70 g	3,41 g	107,85 g	4,22 g	3,92 g	86,04 g	3,76 g	4,12 g	85,80 g	14,10 g	3,67 g	79,16 g	37,66 g	1,83 g																																																	
Uzsonna																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrémm [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika , Pirított lenmag őrölve	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom	Pizzás twister 100 g. [3], Banán										
		Energia: 269,87 Kcal / 1 128,06 Kj	Energia: 569,53 Kcal / 2 380,64 Kj	Energia: 281,25 Kcal / 1 175,63 Kj	Energia: 266,62 Kcal / 1 114,47 Kj	Energia: 345,49 Kcal / 1 444,15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,11 g	8,03 g	4,93 g	16,34 g	23,92 g	11,44 g	12,85 g	10,55 g	2,14 g	13,85 g	1,56 g	0,22 g	2,42 g	11,98 g	4,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,75 g	3,92 g	1,84 g	64,82 g	37,66 g	0,81 g	23,39 g	2,48 g	0,53 g	48,99 g	6,98 g	1,31 g	56,23 g	19,54 g	0,37 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető














Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

	13,67 g	5,71 g	1,14 g	15,25 g	6,21 g	1,58 g	16,11 g	9,53 g	3,14 g	10,11 g	11,20 g	2,13 g	17,87 g	8,11 g	1,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,51 g	3,19 g	0,67 g	49,61 g	2,93 g	1,90 g	40,37 g	1,82 g	1,21 g	38,31 g	7,51 g	1,45 g	43,98 g	20,93 g	1,02 g
Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.			Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika			Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom			Fonottka 50 g. [1,7], Vegyes zöldségpüré 100 g.		
	Energia: 214,77 Kcal / 897,74 KJ			Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ			Energia: 136,85 Kcal / 572,03 KJ			Energia: 257,86 Kcal / 1 077,85 KJ			Energia: 190,12 Kcal / 794,70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,29 g	3,21 g	1,83 g	10,68 g	10,09 g	2,58 g	6,18 g	5,41 g	1,13 g	13,45 g	1,48 g	0,20 g	5,23 g	0,75 g	0,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,70 g	13,44 g	0,95 g	35,02 g	14,82 g	0,41 g	10,13 g	1,11 g	0,24 g	47,39 g	6,58 g	1,30 g	40,02 g	13,22 g	0,80 g	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]	Császárszemle[1,7, (13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Körte	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)], Sárgarépa
		Energia: 399,00 Kcal / 1 667,82 KJ	Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ	Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ	Energia: 176,15 Kcal / 736,31 KJ	Energia: 190,36 Kcal / 795,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 11,62 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,83 g 4,15 g 2,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,82 g 9,38 g 1,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,03 g 2,87 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,79 g 1,66 g 0,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 45,00 g 7,33 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 41,95 g 0,64 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 38,58 g 2,24 g 0,59 g	Szénhidrát Cukor Só 31,25 g 0,13 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 37,06 g 0,64 g 1,03 g
						
						
	Tízórai	Epres tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Alma	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Hónapos retek
		Energia: 493,77 Kcal / 2 063,96 KJ	Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ	Energia: 485,23 Kcal / 2 028,26 KJ	Energia: 421,89 Kcal / 1 763,50 KJ	Energia: 552,42 Kcal / 2 309,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,63 g 12,09 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,72 g 11,78 g 3,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,03 g 5,67 g 2,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,49 g 15,79 g 8,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,12 g 23,41 g 10,98 g
		Szénhidrát Cukor Só 48,65 g 28,05 g 1,76 g	Szénhidrát Cukor Só 33,45 g 11,33 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 90,63 g 25,24 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 49,48 g 13,74 g 1,69 g	Szénhidrát Cukor Só 36,29 g 16,23 g 2,22 g
						
						
Ebéd						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pírtott kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tők csirkecomb[7, (1)]			Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Szárzabab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]			Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocka			Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)]		
		Energia: 752,68 Kcal / 3 146,20 KJ			Energia: 693,04 Kcal / 2 896,91 KJ			Energia: 721,58 Kcal / 3 016,20 KJ			Energia: 676,53 Kcal / 2 827,90 KJ			Energia: 564,33 Kcal / 2 358,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,98 g	27,64 g	12,35 g	30,66 g	15,03 g	3,08 g	34,69 g	26,13 g	6,67 g	21,39 g	27,34 g	5,55 g	32,16 g	12,83 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86,75 g	6,70 g	3,41 g	107,85 g	4,22 g	3,92 g	86,04 g	3,76 g	4,12 g	85,80 g	14,10 g	3,67 g	79,16 g	37,66 g	1,83 g	
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs			Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pírtott lenmag őrölve , Tölteni való paprika			Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom			Pizzás twister 100 g. [3], Banán		
		Energia: 269,87 Kcal / 1 128,06 KJ			Energia: 569,53 Kcal / 2 380,64 KJ			Energia: 281,25 Kcal / 1 175,63 KJ			Energia: 266,62 Kcal / 1 114,47 KJ			Energia: 345,49 Kcal / 1 444,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,11 g		8,03 g	4,93 g	16,34 g	23,92 g	11,44 g	12,85 g	10,55 g	2,14 g	13,85 g	1,56 g	0,22 g	2,42 g	11,98 g	4,52 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,75 g	3,92 g	1,84 g	64,82 g	37,66 g	0,81 g	23,39 g	2,48 g	0,53 g	48,99 g	6,98 g	1,31 g	56,23 g	19,54 g	0,37 g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vacsora	Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Ecetes almapaprika (10,12)			Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Méz, Gyümölcs tea			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Vegyes vágott savanyúság (10,12), Tej 1,5 % [7]			Vizes zsemle 55 g. [1], Minimargarin 10 g.(7), Mini dzsem 20 g. *(12)		
		Energia: 552,99 Kcal / 2 311,50 KJ			Energia: 539,69 Kcal / 2 255,90 KJ			Energia: 509,16 Kcal / 2 128,29 KJ			Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ			Energia: 474,66 Kcal / 1 984,08 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	16,64 g	13,20 g	12,51 g	10,34 g	4,76 g	1,48 g	16,50 g	9,27 g	3,80 g	10,28 g	14,76 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,49 g	15,35 g	3,86 g	41,74 g	6,47 g	3,79 g	83,13 g	25,21 g	1,86 g	54,35 g	18,61 g	2,25 g	74,54 g	16,58 g	1,91 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!











Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tök csirkecombal[7, (1)]	Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocktél	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)], Banán										
		Energia: 865,85 Kcal / 3 619,25 KJ	Energia: 794,06 Kcal / 3 319,17 KJ	Energia: 823,65 Kcal / 3 442,86 KJ	Energia: 748,40 Kcal / 3 128,31 KJ	Energia: 732,00 Kcal / 3 059,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,60 g	32,25 g	14,63 g	36,47 g	23,08 g	4,83 g	39,33 g	28,96 g	7,32 g	23,62 g	30,18 g	6,15 g	37,03 g	14,36 g	3,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,77 g	7,68 g	3,95 g	109,07 g	4,64 g	3,32 g	100,42 g	4,21 g	4,58 g	95,11 g	15,66 g	4,07 g	112,16 g	62,43 g	2,09 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Alma	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Hónapos retek																																																									
		Energia: 322,85 Kcal / 1 349,51 KJ	Energia: 176,41 Kcal / 737,39 KJ	Energia: 360,76 Kcal / 1 507,98 KJ	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ	Energia: 363,62 Kcal / 1 519,93 KJ																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>15,40 g</td> <td>8,03 g</td> <td>2,76 g</td> <td>7,55 g</td> <td>7,17 g</td> <td>2,07 g</td> <td>12,50 g</td> <td>4,12 g</td> <td>2,08 g</td> <td>10,41 g</td> <td>8,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>16,73 g</td> <td>14,75 g</td> <td>6,84 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,40 g	8,03 g	2,76 g	7,55 g	7,17 g	2,07 g	12,50 g	4,12 g	2,08 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	16,73 g	14,75 g	6,84 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30,07 g</td> <td>18,26 g</td> <td>1,12 g</td> <td>20,12 g</td> <td>7,34 g</td> <td>0,65 g</td> <td>67,73 g</td> <td>18,53 g</td> <td>0,26 g</td> <td>29,01 g</td> <td>8,61 g</td> <td>0,89 g</td> <td>23,78 g</td> <td>12,30 g</td> <td>1,36 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,07 g	18,26 g	1,12 g	20,12 g	7,34 g	0,65 g	67,73 g	18,53 g	0,26 g	29,01 g	8,61 g	0,89 g	23,78 g	12,30 g	1,36 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	15,40 g	8,03 g	2,76 g	7,55 g	7,17 g	2,07 g	12,50 g	4,12 g	2,08 g	10,41 g	8,07 g	4,39 g	16,73 g	14,75 g	6,84 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	30,07 g	18,26 g	1,12 g	20,12 g	7,34 g	0,65 g	67,73 g	18,53 g	0,26 g	29,01 g	8,61 g	0,89 g	23,78 g	12,30 g	1,36 g																																																
																																																															
	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pírított kenyérbakka [1,(7)], Rizses rakott tök csirkecomb[7, (1)]	Kertészleves [9], Kiscsillag tészta [1,3, (13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocka	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)]																																																									
		Energia: 525,83 Kcal / 2 197,97 KJ	Energia: 472,72 Kcal / 1 975,97 KJ	Energia: 518,02 Kcal / 2 165,32 KJ	Energia: 459,97 Kcal / 1 922,67 KJ	Energia: 376,22 Kcal / 1 572,60 KJ																																																									
<table border="1"> <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> <tr> <td>25,70 g</td> <td>19,36 g</td> <td>8,78 g</td> <td>21,34 g</td> <td>10,76 g</td> <td>2,31 g</td> <td>23,80 g</td> <td>19,57 g</td> <td>4,78 g</td> <td>14,68 g</td> <td>18,72 g</td> <td>3,74 g</td> <td>21,44 g</td> <td>8,56 g</td> <td>2,23 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,70 g	19,36 g	8,78 g	21,34 g	10,76 g	2,31 g	23,80 g	19,57 g	4,78 g	14,68 g	18,72 g	3,74 g	21,44 g	8,56 g	2,23 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60,69 g</td> <td>4,57 g</td> <td>2,37 g</td> <td>72,01 g</td> <td>2,61 g</td> <td>2,51 g</td> <td>61,06 g</td> <td>2,62 g</td> <td>2,75 g</td> <td>57,88 g</td> <td>9,40 g</td> <td>2,48 g</td> <td>52,77 g</td> <td>25,11 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	60,69 g	4,57 g	2,37 g	72,01 g	2,61 g	2,51 g	61,06 g	2,62 g	2,75 g	57,88 g	9,40 g	2,48 g	52,77 g	25,11 g	1,22 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
25,70 g	19,36 g	8,78 g	21,34 g	10,76 g	2,31 g	23,80 g	19,57 g	4,78 g	14,68 g	18,72 g	3,74 g	21,44 g	8,56 g	2,23 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
60,69 g	4,57 g	2,37 g	72,01 g	2,61 g	2,51 g	61,06 g	2,62 g	2,75 g	57,88 g	9,40 g	2,48 g	52,77 g	25,11 g	1,22 g																																																	
																																																															
Uzsonna																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrémm [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom	Fonottka 50 g. [1,7], Banán										
		Energia: 229,59 Kcal / 959,69 KJ	Energia: 319,01 Kcal / 1 333,46 KJ	Energia: 172,96 Kcal / 722,97 KJ	Energia: 260,05 Kcal / 1 087,01 KJ	Energia: 210,08 Kcal / 878,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,70 g	5,49 g	3,33 g	12,94 g	9,13 g	2,99 g	7,85 g	6,69 g	1,38 g	13,55 g	1,50 g	0,21 g	5,61 g	0,42 g	0,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,85 g	3,18 g	1,39 g	45,51 g	24,13 g	0,48 g	13,45 g	1,44 g	0,32 g	47,79 g	6,68 g	1,31 g	45,44 g	16,10 g	0,83 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	<p>Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kaliforniai paprika</p>	<p>Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka</p>	<p>Tejbedara kakaó szóráttal[1,7], Alma</p>	<p>Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta</p>	<p>Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Hónapos retek</p>																																																									
		Energia: 584,71 Kcal / 2 444,09 KJ	Energia: 384,03 Kcal / 1 605,25 KJ	Energia: 522,57 Kcal / 2 184,34 KJ	Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 689,30 Kcal / 2 881,27 KJ																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>30,60 g</td> <td>14,11 g</td> <td>4,57 g</td> <td>17,00 g</td> <td>15,30 g</td> <td>4,29 g</td> <td>18,86 g</td> <td>6,57 g</td> <td>3,35 g</td> <td>27,18 g</td> <td>21,32 g</td> <td>11,77 g</td> <td>34,12 g</td> <td>29,67 g</td> <td>14,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,60 g	14,11 g	4,57 g	17,00 g	15,30 g	4,29 g	18,86 g	6,57 g	3,35 g	27,18 g	21,32 g	11,77 g	34,12 g	29,67 g	14,02 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60,76 g</td> <td>31,79 g</td> <td>2,16 g</td> <td>44,01 g</td> <td>13,08 g</td> <td>1,39 g</td> <td>96,03 g</td> <td>29,89 g</td> <td>0,42 g</td> <td>67,13 g</td> <td>16,21 g</td> <td>2,29 g</td> <td>48,24 g</td> <td>19,92 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	60,76 g	31,79 g	2,16 g	44,01 g	13,08 g	1,39 g	96,03 g	29,89 g	0,42 g	67,13 g	16,21 g	2,29 g	48,24 g	19,92 g	2,88 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	30,60 g	14,11 g	4,57 g	17,00 g	15,30 g	4,29 g	18,86 g	6,57 g	3,35 g	27,18 g	21,32 g	11,77 g	34,12 g	29,67 g	14,02 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	60,76 g	31,79 g	2,16 g	44,01 g	13,08 g	1,39 g	96,03 g	29,89 g	0,42 g	67,13 g	16,21 g	2,29 g	48,24 g	19,92 g	2,88 g																																																






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pírtott kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tők csirkecomb[7, (1)]			Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]			Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült halrudacs[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocka			Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7, (1,6,8,12)]		
		Energia: 865,85 Kcal / 3 619,25 KJ			Energia: 854,21 Kcal / 3 570,60 KJ			Energia: 823,65 Kcal / 3 442,86 KJ			Energia: 748,40 Kcal / 3 128,31 KJ			Energia: 627,03 Kcal / 2 620,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,60 g	32,25 g	14,63 g	36,79 g	19,37 g	4,41 g	39,33 g	28,96 g	7,32 g	23,62 g	30,18 g	6,15 g	35,73 g	14,26 g	3,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98,77 g	7,68 g	3,95 g	132,05 g	5,38 g	4,88 g	100,42 g	4,21 g	4,58 g	95,11 g	15,66 g	4,07 g	87,96 g	41,86 g	2,03 g	
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs			Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pírtott lenmag őrölve , Tölteni való paprika			Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefír 150 g. [7], Paradicsom					
		Energia: 306,01 Kcal / 1 279,12 KJ			Energia: 598,48 Kcal / 2 501,65 KJ			Energia: 360,95 Kcal / 1 508,77 KJ			Energia: 268,81 Kcal / 1 123,63 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10,46 g		10,55 g	6,53 g	18,11 g	24,70 g	11,84 g	16,64 g	12,82 g	2,54 g	13,95 g	1,58 g	0,22 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,80 g	4,66 g	2,28 g	68,45 g	41,14 g	0,88 g	33,18 g	3,44 g	0,68 g	49,39 g	7,08 g	1,31 g	g	g	g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vacsora	Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Bundás kenyér [1,3, (7)], Lapka sajt [7, (1)], Ecetes almapaprika(10,12)	Túrós-tejfölös fodros kocka[1,3,7], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Vegyes vágott savanyúság (10,12), Tej 1,5 % [7]																																																										
		Energia: 630,98 Kcal / 2 637,50 KJ	Energia: 607,32 Kcal / 2 538,60 KJ	Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ	Energia: 571,10 Kcal / 2 387,20 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ																																																									
		<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>25,49 g</td> <td>24,81 g</td> <td>9,44 g</td> <td>25,34 g</td> <td>15,65 g</td> <td>15,83 g</td> <td>22,57 g</td> <td>16,72 g</td> <td>5,98 g</td> <td>21,43 g</td> <td>10,50 g</td> <td>4,38 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,49 g	24,81 g	9,44 g	25,34 g	15,65 g	15,83 g	22,57 g	16,72 g	5,98 g	21,43 g	10,50 g	4,38 g				<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></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		25,49 g	24,81 g	9,44 g	25,34 g	15,65 g	15,83 g	22,57 g	16,72 g	5,98 g	21,43 g	10,50 g	4,38 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>75,46 g</td> <td>16,64 g</td> <td>4,61 g</td> <td>58,93 g</td> <td>8,48 g</td> <td>5,13 g</td> <td>91,14 g</td> <td>25,62 g</td> <td>1,59 g</td> <td>73,93 g</td> <td>22,98 g</td> <td>2,85 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,46 g	16,64 g	4,61 g	58,93 g	8,48 g	5,13 g	91,14 g	25,62 g	1,59 g	73,93 g	22,98 g	2,85 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
75,46 g	16,64 g	4,61 g	58,93 g	8,48 g	5,13 g	91,14 g	25,62 g	1,59 g	73,93 g	22,98 g	2,85 g																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!









		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Füstölt sajt krémleves[1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Rizses rakott tök csirkecomb[7,(1)]	Kertészleves [9], Kiscsillag tészta[1,3,(13)], Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Sült szalonna pörcc (1), Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Magyar karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Tejfölös sertéscomb tokány[1,7], Kagyló tészta[1,(13)], Csemege uborka[10]	Lebbencsleves[1,3,(13)], Bécsi bundában sült halrudacs[1,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Gyümölcskocka	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Piskótakocka [1,3], Csokoládé öntet[7,(1,6,8,12)], Banán
		Energia: 865,85 Kcal / 3 619,25 KJ	Energia: 794,06 Kcal / 3 319,17 KJ	Energia: 823,65 Kcal / 3 442,86 KJ	Energia: 748,40 Kcal / 3 128,31 KJ	Energia: 732,00 Kcal / 3 059,76 KJ
		Fehérje 42,60 g Zsír 32,25 g T.Zsír 14,63 g	Fehérje 36,47 g Zsír 23,08 g T.Zsír 4,83 g	Fehérje 39,33 g Zsír 28,96 g T.Zsír 7,32 g	Fehérje 23,62 g Zsír 30,18 g T.Zsír 6,15 g	Fehérje 37,03 g Zsír 14,36 g T.Zsír 3,71 g
		Szénhidrát 98,77 g Cukor 7,68 g Só 3,95 g	Szénhidrát 109,07 g Cukor 4,64 g Só 3,32 g	Szénhidrát 100,42 g Cukor 4,21 g Só 4,58 g	Szénhidrát 95,11 g Cukor 15,66 g Só 4,07 g	Szénhidrát 112,16 g Cukor 62,43 g Só 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 szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsá, 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, 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.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrjtojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, szárasztésztaiban, sódókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfürt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményét a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztaiban, szárasztésztaiban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat











Az adott allergént tartalmazza

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 327,36 Kcal / 1 368,36 KJ	Energia: 358,63 Kcal / 1 499,07 KJ	Energia: 348,17 Kcal / 1 455,35 KJ	Energia: 396,12 Kcal / 1 655,78 KJ	Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,18 g 10,05 g 3,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,15 g 8,43 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,98 g 8,90 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,27 g 11,80 g 5,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,33 g 12,79 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,67 g 22,68 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 50,89 g 16,45 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 52,35 g 18,90 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 28,05 g 9,90 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 33,46 g 16,19 g 0,57 g
Ebéd	Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránnás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencseleves [1,7,10, (12)], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7, (1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3, (12,13)]	
	Energia: 767,36 Kcal / 3 207,56 KJ	Energia: 582,49 Kcal / 2 434,81 KJ	Energia: 599,47 Kcal / 2 505,78 KJ	Energia: 653,34 Kcal / 2 730,96 KJ	Energia: 658,31 Kcal / 2 751,74 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,96 g 26,29 g 5,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,81 g 10,69 g 3,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,94 g 15,11 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35,14 g 22,53 g 10,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,68 g 16,81 g 3,13 g	
	Szénhidrát Cukor Só 96,08 g 5,75 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 84,50 g 5,67 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 82,81 g 20,78 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 76,66 g 9,31 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 25,46 g 2,16 g	
Uzsonna						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																							
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte																																																																																																																							
		Energia: 417,61 Kcal / 1 745,61 KJ	Energia: 289,88 Kcal / 1 211,70 KJ	Energia: 227,53 Kcal / 951,08 KJ	Energia: 462,16 Kcal / 1 931,83 KJ	Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ																																																																																																																							
		<table border="1"> <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> <tr> <td>7,20 g</td> <td>4,56 g</td> <td>1,38 g</td> <td>17,52 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,27 g</td> <td>9,03 g</td> <td>8,64 g</td> <td>2,43 g</td> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,20 g	4,56 g	1,38 g	17,52 g	9,99 g	4,27 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	<table border="1"> <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> <tr> <td>17,52 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,27 g</td> <td>9,03 g</td> <td>8,64 g</td> <td>2,43 g</td> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,52 g	9,99 g	4,27 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	<table border="1"> <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> <tr> <td>9,03 g</td> <td>8,64 g</td> <td>2,43 g</td> <td>9,03 g</td> <td>8,64 g</td> <td>2,43 g</td> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,03 g	8,64 g	2,43 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	<table border="1"> <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> <tr> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>22,80 g</td> <td>14,42 g</td> <td>4,37 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> <td>16,90 g</td> <td>26,95 g</td> <td>13,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,80 g	14,42 g	4,37 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		7,20 g	4,56 g	1,38 g	17,52 g	9,99 g	4,27 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
17,52 g	9,99 g	4,27 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
9,03 g	8,64 g	2,43 g	9,03 g	8,64 g	2,43 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g																																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
22,80 g	14,42 g	4,37 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	22,80 g	14,42 g	4,37 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g	16,90 g	26,95 g	13,32 g																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>63,73 g</td> <td>30,61 g</td> <td>0,69 g</td> <td>32,16 g</td> <td>15,00 g</td> <td>0,95 g</td> <td>19,46 g</td> <td>2,33 g</td> <td>1,11 g</td> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,73 g	30,61 g	0,69 g	32,16 g	15,00 g	0,95 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>32,16 g</td> <td>15,00 g</td> <td>0,95 g</td> <td>19,46 g</td> <td>2,33 g</td> <td>1,11 g</td> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32,16 g	15,00 g	0,95 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19,46 g</td> <td>2,33 g</td> <td>1,11 g</td> <td>19,46 g</td> <td>2,33 g</td> <td>1,11 g</td> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	19,46 g	2,33 g	1,11 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>51,30 g</td> <td>14,06 g</td> <td>0,89 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> <td>52,46 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,30 g	14,06 g	0,89 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
63,73 g	30,61 g	0,69 g	32,16 g	15,00 g	0,95 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
32,16 g	15,00 g	0,95 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
19,46 g	2,33 g	1,11 g	19,46 g	2,33 g	1,11 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
51,30 g	14,06 g	0,89 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	51,30 g	14,06 g	0,89 g	52,46 g	0,52 g	0,99 g	52,46 g	0,52 g	0,99 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>Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika</p> <p>Energia: 369,94 Kcal / 1 546,35 KJ</p> <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>18,98 g</td> <td>11,64 g</td> <td>4,19 g</td> <td>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 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>46,87 g</td> <td>24,51 g</td> <td>1,37 g</td> <td>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,98 g	11,64 g	4,19 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	46,87 g	24,51 g	1,37 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	<p>Citromos fekete tea , Kakaókrém(1,7), Fehérkenyér[1,(7)], Mandarin</p> <p>Energia: 424,17 Kcal / 1 773,03 KJ</p> <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>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 g</td> <td>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 g</td> <td>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 g</td> <td>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 g</td> <td>14,17 g</td> <td>10,03 g</td> <td>5,17 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>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> <td>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> <td>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> <td>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> <td>59,29 g</td> <td>19,16 g</td> <td>0,67 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	<p>Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma</p> <p>Energia: 398,98 Kcal / 1 667,74 KJ</p> <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>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 g</td> <td>15,87 g</td> <td>10,18 g</td> <td>4,95 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>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> <td>60,17 g</td> <td>21,38 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	<p>Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom</p> <p>Energia: 424,18 Kcal / 1 773,07 KJ</p> <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>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td>12,32 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,49 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>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> <td>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> <td>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> <td>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> <td>32,88 g</td> <td>11,73 g</td> <td>1,33 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	<p>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Tej 1,5 % [7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ</p> <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>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 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>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	18,98 g	11,64 g	4,19 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
46,87 g	24,51 g	1,37 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g	14,17 g	10,03 g	5,17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g	59,29 g	19,16 g	0,67 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g	15,87 g	10,18 g	4,95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g	60,17 g	21,38 g	0,37 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g	12,32 g	12,29 g	5,49 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g	32,88 g	11,73 g	1,33 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Ebéd	<p>Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránnás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]</p> <p>Energia: 903,37 Kcal / 3 776,09 KJ</p> <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>40,40 g</td> <td>30,86 g</td> <td>6,91 g</td> <td>40,40 g</td> <td>30,86 g</td> <td>6,91 g</td> <td>40,40 g</td> <td>30,86 g</td> <td>6,91 g</td> <td>40,40 g</td> <td>30,86 g</td> <td>6,91 g</td> <td>40,40 g</td> <td>30,86 g</td> <td>6,91 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>114,09 g</td> <td>6,79 g</td> <td>3,75 g</td> <td>114,09 g</td> <td>6,79 g</td> <td>3,75 g</td> <td>114,09 g</td> <td>6,79 g</td> <td>3,75 g</td> <td>114,09 g</td> <td>6,79 g</td> <td>3,75 g</td> <td>114,09 g</td> <td>6,79 g</td> <td>3,75 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	<p>Mustáros lencseleves [1,7,10,(12)], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7,(1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]</p> <p>Energia: 699,58 Kcal / 2 924,24 KJ</p> <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>45,10 g</td> <td>12,83 g</td> <td>4,20 g</td> <td>45,10 g</td> <td>12,83 g</td> <td>4,20 g</td> <td>45,10 g</td> <td>12,83 g</td> <td>4,20 g</td> <td>45,10 g</td> <td>12,83 g</td> <td>4,20 g</td> <td>45,10 g</td> <td>12,83 g</td> <td>4,20 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>101,71 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,91 g</td> <td>101,71 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,91 g</td> <td>101,71 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,91 g</td> <td>101,71 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,91 g</td> <td>101,71 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,91 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	<p>Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs</p> <p>Energia: 699,89 Kcal / 2 925,54 KJ</p> <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>34,99 g</td> <td>17,79 g</td> <td>4,96 g</td> <td>34,99 g</td> <td>17,79 g</td> <td>4,96 g</td> <td>34,99 g</td> <td>17,79 g</td> <td>4,96 g</td> <td>34,99 g</td> <td>17,79 g</td> <td>4,96 g</td> <td>34,99 g</td> <td>17,79 g</td> <td>4,96 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>96,22 g</td> <td>24,94 g</td> <td>2,43 g</td> <td>96,22 g</td> <td>24,94 g</td> <td>2,43 g</td> <td>96,22 g</td> <td>24,94 g</td> <td>2,43 g</td> <td>96,22 g</td> <td>24,94 g</td> <td>2,43 g</td> <td>96,22 g</td> <td>24,94 g</td> <td>2,43 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	<p>Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]</p> <p>Energia: 783,46 Kcal / 3 274,86 KJ</p> <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>42,13 g</td> <td>27,02 g</td> <td>12,38 g</td> <td>42,13 g</td> <td>27,02 g</td> <td>12,38 g</td> <td>42,13 g</td> <td>27,02 g</td> <td>12,38 g</td> <td>42,13 g</td> <td>27,02 g</td> <td>12,38 g</td> <td>42,13 g</td> <td>27,02 g</td> <td>12,38 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>91,93 g</td> <td>11,12 g</td> <td>3,55 g</td> <td>91,93 g</td> <td>11,12 g</td> <td>3,55 g</td> <td>91,93 g</td> <td>11,12 g</td> <td>3,55 g</td> <td>91,93 g</td> <td>11,12 g</td> <td>3,55 g</td> <td>91,93 g</td> <td>11,12 g</td> <td>3,55 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	<p>Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3,(12,13)]</p> <p>Energia: 761,26 Kcal / 3 182,07 KJ</p> <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>29,05 g</td> <td>18,73 g</td> <td>3,58 g</td> <td>29,05 g</td> <td>18,73 g</td> <td>3,58 g</td> <td>29,05 g</td> <td>18,73 g</td> <td>3,58 g</td> <td>29,05 g</td> <td>18,73 g</td> <td>3,58 g</td> <td>29,05 g</td> <td>18,73 g</td> <td>3,58 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>117,78 g</td> <td>29,59 g</td> <td>2,56 g</td> <td>117,78 g</td> <td>29,59 g</td> <td>2,56 g</td> <td>117,78 g</td> <td>29,59 g</td> <td>2,56 g</td> <td>117,78 g</td> <td>29,59 g</td> <td>2,56 g</td> <td>117,78 g</td> <td>29,59 g</td> <td>2,56 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g	40,40 g	30,86 g	6,91 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g	114,09 g	6,79 g	3,75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Uzsonna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán	Házi körözött [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte										
		Energia: 454,35 Kcal / 1 899,18 Kj	Energia: 328,63 Kcal / 1 373,67 Kj	Energia: 272,16 Kcal / 1 137,63 Kj	Energia: 532,91 Kcal / 2 227,56 Kj	Energia: 532,48 Kcal / 2 225,77 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,33 g	4,65 g	1,41 g	20,04 g	11,10 g	4,70 g	10,79 g	10,50 g	2,98 g	26,28 g	16,77 g	5,03 g	16,94 g	26,98 g	13,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,50 g	32,98 g	0,78 g	36,76 g	16,75 g	1,08 g	22,88 g	2,77 g	1,38 g	58,91 g	15,73 g	1,02 g	53,66 g	0,52 g	1,00 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7)	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 188,34 Kcal / 787,26 KJ	Energia: 162,74 Kcal / 680,25 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 220,22 Kcal / 920,52 KJ	Energia: 171,97 Kcal / 718,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,81 g 7,90 g 2,28 g	5,80 g 4,00 g 2,16 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	6,08 g 6,35 g 4,53 g	8,43 g 8,90 g 2,98 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	23,67 g 13,93 g 0,69 g	22,83 g 6,25 g 0,27 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	15,63 g 6,62 g 0,91 g	18,71 g 10,08 g 0,33 g	
	Tízórai	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Mandarin	Alma	Kefir 150 g.[7], Narancs	Körte
		Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 66,17 Kcal / 276,59 KJ	Energia: 31,79 Kcal / 132,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,42 g 0,18 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	4,61 g 0,25 g 0,07 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11,52 g 11,52 g 0,01 g	5,88 g 5,00 g 0,00 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	10,85 g 5,75 g 0,38 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	Majoránás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7, (1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Pirított kockázott sertés sonka(1,6,7), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves pürésítve[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3, (12,13)]	
	Energia: 357,74 Kcal / 1 495,35 KJ	Energia: 268,38 Kcal / 1 121,83 KJ	Energia: 327,83 Kcal / 1 370,33 KJ	Energia: 303,09 Kcal / 1 266,92 KJ	Energia: 417,55 Kcal / 1 745,36 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	16,97 g 10,12 g 2,79 g	17,66 g 2,81 g 1,12 g	18,04 g 9,53 g 2,07 g	18,45 g 8,33 g 2,21 g	16,29 g 7,65 g 1,63 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

	48,82 g	2,35 g	1,33 g	44,62 g	2,22 g	1,11 g	42,05 g	0,27 g	1,19 g	38,32 g	2,99 g	1,46 g	70,17 g	17,08 g	1,46 g
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Kígyóuborka , Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta			Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Tej 2,8 % UHT *[7]			Sajtos pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]		
	Energia: 229,80 Kcal / 960,56 KJ			Energia: 101,88 Kcal / 425,86 KJ			Energia: 135,67 Kcal / 567,10 KJ			Energia: 251,65 Kcal / 1 051,90 KJ			Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,86 g	2,30 g	0,69 g	6,07 g	3,93 g	1,46 g	5,25 g	5,64 g	1,68 g	13,32 g	10,59 g	2,76 g	13,83 g	4,15 g	2,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,71 g	19,42 g	0,35 g	10,89 g	2,43 g	0,42 g	10,06 g	1,28 g	0,76 g	24,26 g	9,03 g	0,50 g	41,95 g	0,64 g	1,07 g	

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Karalábé	Magvas stangli 80 g. [1,7], Kefir 150 g.[7]	Császárszemle[1,7, (13)], Kiwi
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 297,08 Kcal / 1 241,79 KJ	Energia: 268,90 Kcal / 1 124,00 KJ	Energia: 223,10 Kcal / 932,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,92 g 8,84 g 1,15 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g	11,38 g 2,66 g 0,92 g	12,08 g 0,71 g 0,28 g	6,95 g 2,12 g 0,55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28,41 g 2,24 g 0,58 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	57,13 g 1,06 g 1,43 g	53,23 g 8,58 g 1,69 g	42,69 g 0,64 g 0,82 g	
	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 369,94 Kcal / 1 546,35 KJ	Energia: 424,15 Kcal / 1 772,95 KJ	Energia: 398,98 Kcal / 1 667,74 KJ	Energia: 424,63 Kcal / 1 774,95 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,98 g 11,64 g 4,19 g	14,17 g 10,03 g 5,17 g	15,87 g 10,18 g 4,95 g	12,32 g 12,30 g 5,49 g	16,23 g 13,66 g 5,65 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,87 g 24,51 g 1,37 g	59,29 g 19,15 g 0,66 g	60,17 g 21,38 g 0,37 g	32,96 g 11,81 g 1,33 g	38,31 g 18,16 g 0,65 g		
Ebéd	Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránnás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencseleves [1,7,10, (12)], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7, (1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3, (12,13)]	
	Energia: 903,37 Kcal / 3 776,09 KJ	Energia: 699,58 Kcal / 2 924,24 KJ	Energia: 699,89 Kcal / 2 925,54 KJ	Energia: 783,46 Kcal / 3 274,86 KJ	Energia: 761,26 Kcal / 3 182,07 KJ	

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
40,40 g	30,86 g	6,91 g	45,10 g	12,83 g	4,20 g	34,99 g	17,79 g	4,96 g	42,13 g	27,02 g	12,38 g	29,05 g	18,73 g	3,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,09 g	6,79 g	3,75 g	101,71 g	6,82 g	2,91 g	96,22 g	24,94 g	2,43 g	91,93 g	11,12 g	3,55 g	117,78 g	29,59 g	2,56 g
Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán			Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta			Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Narancs, Tej 1,5 % [7]			Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte		
Energia: 454,35 Kcal / 1 899,18 KJ			Energia: 328,60 Kcal / 1 373,55 KJ			Energia: 272,16 Kcal / 1 137,63 KJ			Energia: 532,91 Kcal / 2 227,56 KJ			Energia: 532,48 Kcal / 2 225,77 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,33 g	4,65 g	1,41 g	20,03 g	11,09 g	4,69 g	10,79 g	10,50 g	2,98 g	26,28 g	16,77 g	5,03 g	16,94 g	26,98 g	13,32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,50 g	32,98 g	0,78 g	36,76 g	16,74 g	1,07 g	22,88 g	2,77 g	1,38 g	58,91 g	15,73 g	1,02 g	53,66 g	0,52 g	1,00 g
Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Majonézes gyöngybab saláta [3,7,10,(1,12)], Kemény tojás[3], Lilahagyma, Gyümölcs tea			Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10]			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Újhagyma, Gyümölcs tea			Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Őszibarack befőtt			Vizes zsemle 55 g. [1], Mini baromfi májkrém 48 g. *[1, (6,7,10)], Hónapos retek		
Energia: 607,13 Kcal / 2 537,80 KJ			Energia: 628,78 Kcal / 2 628,30 KJ			Energia: 538,70 Kcal / 2 251,77 KJ			Energia: 480,23 Kcal / 2 007,36 KJ			Energia: 405,86 Kcal / 1 696,49 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,81 g	18,87 g	6,61 g	24,65 g	31,93 g	13,28 g	20,87 g	17,34 g	9,47 g	15,01 g	10,70 g	6,66 g	17,73 g	7,38 g	2,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,04 g	18,11 g	2,90 g	60,79 g	7,29 g	2,51 g	52,73 g	13,97 g	1,53 g	80,88 g	25,44 g	2,79 g	66,38 g	5,05 g	2,28 g

Uzsonna

Vacsora

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 245,94 Kcal / 1 028,03 KJ	Energia: 251,22 Kcal / 1 050,10 KJ	Energia: 262,18 Kcal / 1 095,91 KJ	Energia: 261,35 Kcal / 1 092,44 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,96 g 7,74 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,22 g 5,67 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,09 g 6,75 g 3,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,71 g 7,39 g 3,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,29 g 9,80 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,80 g 17,89 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 36,61 g 13,45 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 38,71 g 15,25 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 19,72 g 7,63 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 24,98 g 13,46 g 0,45 g
Ebéd	Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránna burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencseleves [1,7,10, (12)], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7, (1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3, (12,13)]	
	Energia: 601,81 Kcal / 2 515,57 KJ	Energia: 463,42 Kcal / 1 937,10 KJ	Energia: 499,09 Kcal / 2 086,20 KJ	Energia: 524,90 Kcal / 2 194,08 KJ	Energia: 548,62 Kcal / 2 293,23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,87 g 20,97 g 4,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,94 g 8,50 g 2,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,89 g 12,42 g 3,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,29 g 18,04 g 8,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,41 g 13,97 g 2,57 g	
	Szénhidrát Cukor Só 75,12 g 4,54 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 68,54 g 4,31 g 1,95 g	Szénhidrát Cukor Só 69,39 g 16,64 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 61,66 g 7,50 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 84,34 g 20,59 g 1,76 g	
Uzsonna						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte										
		Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ	Energia: 221,24 Kcal / 924,78 KJ	Energia: 168,19 Kcal / 703,03 KJ	Energia: 352,86 Kcal / 1 474,95 KJ	Energia: 301,57 Kcal / 1 260,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,04 g	3,39 g	1,02 g	13,79 g	7,57 g	3,36 g	6,54 g	6,74 g	1,97 g	17,64 g	10,94 g	3,52 g	14,11 g	4,36 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,54 g	24,85 g	0,48 g	24,21 g	12,74 g	0,77 g	13,21 g	1,64 g	0,91 g	38,27 g	12,03 g	0,67 g	50,35 g	0,64 g	1,07 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Tölteni való paprika	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Alma	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 474,47 Kcal / 1 983,28 KJ	Energia: 540,41 Kcal / 2 258,91 KJ	Energia: 532,30 Kcal / 2 225,01 KJ	Energia: 516,60 Kcal / 2 159,39 KJ	Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 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
		24,38 g 14,93 g 5,23 g	18,17 g 11,79 g 6,02 g	20,62 g 13,57 g 6,60 g	16,48 g 14,95 g 6,65 g	20,87 g 15,85 g 6,27 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60,08 g 28,95 g 1,75 g	77,94 g 22,04 g 0,93 g	80,93 g 27,52 g 0,46 g	43,19 g 13,62 g 1,68 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g	
	Tízórai	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Karalábé	Magvas stangli 80 g. [1,7], Kefir 150 g.[7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kiwi
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 300,92 Kcal / 1 257,85 KJ	Energia: 268,90 Kcal / 1 124,00 KJ	Energia: 443,42 Kcal / 1 853,50 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
		7,92 g 8,84 g 1,15 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g	11,59 g 2,68 g 0,92 g	12,08 g 0,71 g 0,28 g	9,70 g 24,68 g 11,74 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,41 g 2,24 g 0,58 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	57,82 g 1,06 g 1,45 g	53,23 g 8,58 g 1,69 g	43,60 g 0,52 g 0,74 g		
Ebéd	Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencseleves [1,7,10, (12)], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7, (1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3, (12,13)], Körte	
	Energia: 1 037,18 Kcal / 4 335,41 KJ	Energia: 840,59 Kcal / 3 513,67 KJ	Energia: 807,19 Kcal / 3 374,05 KJ	Energia: 871,06 Kcal / 3 641,03 KJ	Energia: 908,14 Kcal / 3 796,03 KJ	

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
45,98 g	34,93 g	7,76 g	53,42 g	14,55 g	4,70 g	40,01 g	20,46 g	5,62 g	46,86 g	30,03 g	13,77 g	35,06 g	16,86 g	3,59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132,55 g	7,94 g	4,38 g	125,52 g	7,76 g	3,36 g	111,52 g	31,40 g	2,70 g	102,19 g	12,40 g	3,95 g	152,36 g	34,16 g	2,93 g
Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán			Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött[7,(1)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém csicseriborsóval[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta			Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Narancs, Tej 1,5 % [7]					
Energia: 543,58 Kcal / 2 272,16 KJ			Energia: 433,24 Kcal / 1 810,94 KJ			Energia: 352,51 Kcal / 1 473,49 KJ			Energia: 680,49 Kcal / 2 844,45 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
11,46 g	4,90 g	1,50 g	26,06 g	14,60 g	6,04 g	14,43 g	13,18 g	3,64 g	32,93 g	20,36 g	6,07 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,97 g	36,00 g	1,03 g	48,89 g	20,63 g	1,39 g	32,05 g	3,62 g	1,71 g	78,60 g	19,41 g	1,35 g			
Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Majonézes gyöngybab saláta [3,7,10,(1,12)], Kemény tojás[3], Lilahagyma, Gyümölcs tea			Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10]			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Újhagyma, Gyümölcs tea			Tejberizs fahéjas porcukorral[7], Őszibarack befőtt					
Energia: 647,17 Kcal / 2 705,17 KJ			Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 KJ			Energia: 680,91 Kcal / 2 846,20 KJ			Energia: 424,09 Kcal / 1 772,70 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
27,44 g	20,40 g	7,01 g	26,13 g	33,35 g	14,17 g	28,20 g	21,82 g	12,25 g	12,05 g	3,18 g	1,66 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,95 g	20,19 g	3,15 g	61,16 g	7,44 g	2,59 g	70,83 g	16,48 g	2,02 g	86,18 g	39,74 g	0,29 g			

Uzsonna

Vacsora



.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető







Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Vegyes zöldségpüré leves[1], Rántott borsó[1,3,7,(13)], Majoránnás burgonyafőzelék[1,7], Sült sertés húsgolyók [1,3,6,8], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Mustáros lencseleves [1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Tavaszi tejszínes csirkemell szelet[7,(1,3,6,10,11,12)], Párolt bulgur [1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Kockázott babapiskóta[1,3,(12)], Csirkecomb ragu Budapest módra(1), Párolt rizs	Tejfölös zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Darás metéltészta extra eper dzsem[1,3,(12,13)], Körte
		Energia: 1 007,10 Kcal / 4 209,68 KJ	Energia: 941,41 Kcal / 3 935,09 KJ	Energia: 807,19 Kcal / 3 374,05 KJ	Energia: 871,06 Kcal / 3 641,03 KJ	Energia: 908,14 Kcal / 3 796,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 45,82 g 36,79 g 7,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 57,69 g 15,17 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,01 g 20,46 g 5,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 46,86 g 30,03 g 13,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35,06 g 16,86 g 3,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 121,06 g 7,57 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 144,94 g 8,02 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 111,52 g 31,40 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 102,19 g 12,40 g 3,95 g	Szénhidrát Cukor Só 152,36 g 34,16 g 2,93 g
		<td> </td>				

Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsá, 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 kekszeken, 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, sodókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfürt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményét a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztaiban, szárasztésztaiban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek








Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	<p>Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Tölteni való paprika</p>	<p>Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Jégsaláta</p>	<p>Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma</p>	<p>Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pírtott lenmag örölvé , Paradicsom</p>	<p>Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka</p>																														
		<p>Energia: 346,81 Kcal / 1 449,67 KJ</p>	<p>Energia: 293,83 Kcal / 1 228,21 KJ</p>	<p>Energia: 307,94 Kcal / 1 287,19 KJ</p>	<p>Energia: 241,27 Kcal / 1 008,51 KJ</p>	<p>Energia: 292,99 Kcal / 1 224,70 KJ</p>																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>20,89 g</td> <td>11,32 g</td> <td>3,75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	20,89 g	11,32 g	3,75 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>6,71 g</td> <td>7,77 g</td> <td>1,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	6,71 g	7,77 g	1,98 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>12,02 g</td> <td>4,60 g</td> <td>2,01 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	12,02 g	4,60 g	2,01 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>11,44 g</td> <td>8,27 g</td> <td>1,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	11,44 g	8,27 g	1,78 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>16,00 g</td> <td>11,57 g</td> <td>5,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	16,00 g	11,57 g	5,30 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																
	20,89 g	11,32 g	3,75 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
	6,71 g	7,77 g	1,98 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
	12,02 g	4,60 g	2,01 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
11,44 g	8,27 g	1,78 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
16,00 g	11,57 g	5,30 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>39,96 g</td> <td>22,32 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	39,96 g	22,32 g	0,93 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>26,11 g</td> <td>9,69 g</td> <td>0,52 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26,11 g	9,69 g	0,52 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>53,98 g</td> <td>25,43 g</td> <td>0,67 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	53,98 g	25,43 g	0,67 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>29,77 g</td> <td>10,48 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29,77 g	10,48 g	0,56 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30,91 g</td> <td>13,98 g</td> <td>0,76 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	30,91 g	13,98 g	0,76 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
39,96 g	22,32 g	0,93 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
26,11 g	9,69 g	0,52 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
53,98 g	25,43 g	0,67 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
29,77 g	10,48 g	0,56 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
30,91 g	13,98 g	0,76 g																																		
Ebéd	<p>Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta</p>	<p>Csurgatott tojás leves[1,3], Pírtott csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csőtészta[1,3,(13)]</p>	<p>Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]</p>	<p>Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs</p>	<p>Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)]</p>																															
	<p>Energia: 522,49 Kcal / 2 184,01 KJ</p>	<p>Energia: 548,67 Kcal / 2 293,44 KJ</p>	<p>Energia: 669,83 Kcal / 2 799,89 KJ</p>	<p>Energia: 636,37 Kcal / 2 660,03 KJ</p>	<p>Energia: 557,12 Kcal / 2 328,76 KJ</p>																															
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>21,10 g</td> <td>17,44 g</td> <td>5,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	21,10 g	17,44 g	5,27 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>30,39 g</td> <td>16,62 g</td> <td>4,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	30,39 g	16,62 g	4,10 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>24,36 g</td> <td>12,02 g</td> <td>3,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	24,36 g	12,02 g	3,28 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>32,87 g</td> <td>16,20 g</td> <td>5,15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	32,87 g	16,20 g	5,15 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>21,69 g</td> <td>13,83 g</td> <td>3,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	21,69 g	13,83 g	3,28 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
	21,10 g	17,44 g	5,27 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
30,39 g	16,62 g	4,10 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
24,36 g	12,02 g	3,28 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
32,87 g	16,20 g	5,15 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
21,69 g	13,83 g	3,28 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>68,80 g</td> <td>24,28 g</td> <td>2,97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68,80 g	24,28 g	2,97 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>68,64 g</td> <td>4,80 g</td> <td>3,01 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68,64 g	4,80 g	3,01 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>114,29 g</td> <td>9,61 g</td> <td>3,42 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	114,29 g	9,61 g	3,42 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87,41 g</td> <td>16,01 g</td> <td>2,65 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	87,41 g	16,01 g	2,65 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>85,45 g</td> <td>19,02 g</td> <td>2,01 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	85,45 g	19,02 g	2,01 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
68,80 g	24,28 g	2,97 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
68,64 g	4,80 g	3,01 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
114,29 g	9,61 g	3,42 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
87,41 g	16,01 g	2,65 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
85,45 g	19,02 g	2,01 g																																		













		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán			Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs		
		Energia: 404,11 Kcal / 1 689,18 Kj			Energia: 501,70 Kcal / 2 097,11 Kj			Energia: 305,23 Kcal / 1 275,86 Kj			Energia: 584,90 Kcal / 2 444,88 Kj			Energia: 388,59 Kcal / 1 624,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,61 g	4,60 g	1,38 g	17,65 g	19,52 g	8,33 g	9,57 g	9,78 g	3,13 g	25,15 g	19,34 g	10,35 g	18,29 g	14,77 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,44 g	21,95 g	0,73 g	62,97 g	25,69 g	0,77 g	20,32 g	1,83 g	1,06 g	54,39 g	14,57 g	1,63 g	44,56 g	14,88 g	2,38 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>Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Tölteni való paprika</p>	<p>Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Jégsaláta</p>	<p>Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma</p>	<p>Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pirított lenmag örölvé , Paradicsom</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]</p>																														
		<p>Energia: 419,11 Kcal / 1 751,88 KJ</p>	<p>Energia: 320,59 Kcal / 1 340,07 KJ</p>	<p>Energia: 357,73 Kcal / 1 495,31 KJ</p>	<p>Energia: 290,88 Kcal / 1 215,88 KJ</p>	<p>Energia: 326,16 Kcal / 1 363,35 KJ</p>																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>23,28 g</td> <td>15,13 g</td> <td>4,84 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	23,28 g	15,13 g	4,84 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>7,72 g</td> <td>8,24 g</td> <td>2,05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	7,72 g	8,24 g	2,05 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>13,72 g</td> <td>5,19 g</td> <td>2,25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	13,72 g	5,19 g	2,25 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>13,96 g</td> <td>10,33 g</td> <td>2,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	13,96 g	10,33 g	2,28 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>17,90 g</td> <td>12,42 g</td> <td>5,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	17,90 g	12,42 g	5,58 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																
	23,28 g	15,13 g	4,84 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
	7,72 g	8,24 g	2,05 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
	13,72 g	5,19 g	2,25 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
13,96 g	10,33 g	2,28 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
17,90 g	12,42 g	5,58 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>46,97 g</td> <td>26,40 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46,97 g	26,40 g	1,10 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30,64 g</td> <td>11,49 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	30,64 g	11,49 g	0,58 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>63,29 g</td> <td>29,45 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63,29 g	29,45 g	0,77 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,89 g</td> <td>12,45 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	34,89 g	12,45 g	0,71 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>35,33 g</td> <td>15,57 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	35,33 g	15,57 g	0,84 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
46,97 g	26,40 g	1,10 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
30,64 g	11,49 g	0,58 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
63,29 g	29,45 g	0,77 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
34,89 g	12,45 g	0,71 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
35,33 g	15,57 g	0,84 g																																		
																																				
																																				
Ebéd	<p>Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta</p>	<p>Csurgatott tojás leves[1,3], Pirított csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csőtészta[1,3,(13)]</p>	<p>Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]</p>	<p>Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs</p>	<p>Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)]</p>																															
	<p>Energia: 627,57 Kcal / 2 623,24 KJ</p>	<p>Energia: 649,25 Kcal / 2 713,87 KJ</p>	<p>Energia: 753,80 Kcal / 3 150,88 KJ</p>	<p>Energia: 741,51 Kcal / 3 099,51 KJ</p>	<p>Energia: 667,30 Kcal / 2 789,31 KJ</p>																															
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>25,90 g</td> <td>21,17 g</td> <td>6,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	25,90 g	21,17 g	6,42 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>36,08 g</td> <td>19,89 g</td> <td>4,91 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	36,08 g	19,89 g	4,91 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>28,71 g</td> <td>17,01 g</td> <td>4,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	28,71 g	17,01 g	4,22 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>39,07 g</td> <td>19,24 g</td> <td>6,16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	39,07 g	19,24 g	6,16 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>25,82 g</td> <td>16,55 g</td> <td>3,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	25,82 g	16,55 g	3,93 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																	
25,90 g	21,17 g	6,42 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
36,08 g	19,89 g	4,91 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
28,71 g	17,01 g	4,22 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
39,07 g	19,24 g	6,16 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																		
25,82 g	16,55 g	3,93 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>81,60 g</td> <td>28,17 g</td> <td>3,53 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	81,60 g	28,17 g	3,53 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>80,60 g</td> <td>5,75 g</td> <td>3,60 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	80,60 g	5,75 g	3,60 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>119,45 g</td> <td>10,61 g</td> <td>2,97 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	119,45 g	10,61 g	2,97 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>100,08 g</td> <td>17,50 g</td> <td>3,18 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	100,08 g	17,50 g	3,18 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>102,52 g</td> <td>22,81 g</td> <td>2,44 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	102,52 g	22,81 g	2,44 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
81,60 g	28,17 g	3,53 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
80,60 g	5,75 g	3,60 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
119,45 g	10,61 g	2,97 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
100,08 g	17,50 g	3,18 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
102,52 g	22,81 g	2,44 g																																		
																																				
																																				
Uzsonna																																				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs										
		Energia: 447,96 Kcal / 1 872,47 KJ	Energia: 518,53 Kcal / 2 167,46 KJ	Energia: 343,28 Kcal / 1 434,91 KJ	Energia: 647,17 Kcal / 2 705,17 KJ	Energia: 392,73 Kcal / 1 641,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,83 g	4,70 g	1,41 g	18,57 g	19,92 g	8,54 g	11,65 g	11,20 g	3,70 g	28,43 g	21,23 g	11,49 g	18,35 g	14,79 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,78 g	25,02 g	0,82 g	65,27 g	27,85 g	0,80 g	23,90 g	2,11 g	1,28 g	62,34 g	16,29 g	1,84 g	45,41 g	14,88 g	2,38 g		
																

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Tölteni való paprika			Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Mackó sajt 17,5 g[7], Jégsaláta			Tejben főtt körtés árpakása[1,7]			Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pirított lenmag öröve , Paradicsom			Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka		
		Energia: 197,68 Kcal / 826,30 KJ			Energia: 115,42 Kcal / 482,46 KJ			Energia: 195,14 Kcal / 815,69 KJ			Energia: 138,86 Kcal / 580,43 KJ			Energia: 164,67 Kcal / 688,32 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
		12,85 g	8,87 g	2,39 g	4,33 g	3,91 g	1,81 g	8,08 g	4,73 g	1,47 g	6,57 g	5,02 g	1,11 g	9,26 g	8,29 g	2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20,77 g 11,92 g 0,58 g			15,47 g 6,82 g 0,57 g			34,24 g 8,16 g 0,20 g			16,52 g 6,68 g 0,32 g			17,43 g 8,95 g 0,40 g			
	Tízórai	Banán			Natúr joghurt 150 g. [7], Mandarin			Alma			Körte			Narancs		
		Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ			Energia: 130,40 Kcal / 545,07 KJ			Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ			Energia: 31,79 Kcal / 132,88 KJ			Energia: 24,84 Kcal / 103,83 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
		0,78 g	0,06 g	0,00 g	8,30 g	2,81 g	1,58 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,24 g	0,18 g	0,00 g	0,36 g	0,12 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14,52 g 12,34 g 0,03 g			16,44 g 4,99 g 0,26 g			4,20 g 0,00 g 0,00 g			7,20 g 0,00 g 0,00 g			5,10 g 0,00 g 0,00 g				
Ebéd	Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta			Pirított csirkecomb csíkok vadas mártásban[1,7,9,10, (12)], Főtt eperlevél tészta[1,3,(13)]			Parajfőzelék[1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás kockázva[3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs			Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)]			
	Energia: 257,92 Kcal / 1 078,11 KJ			Energia: 354,49 Kcal / 1 481,77 KJ			Energia: 356,19 Kcal / 1 488,87 KJ			Energia: 314,37 Kcal / 1 314,07 KJ			Energia: 371,42 Kcal / 1 552,54 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	
	12,68 g	9,07 g	3,19 g	19,96 g	9,65 g	2,46 g	13,04 g	7,56 g	2,01 g	17,67 g	4,22 g	1,31 g	14,46 g	9,22 g	2,19 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20,77 g 11,92 g 0,58 g			15,47 g 6,82 g 0,57 g			34,24 g 8,16 g 0,20 g			16,52 g 6,68 g 0,32 g			17,43 g 8,95 g 0,40 g				

	30,54 g	8,64 g	0,99 g	46,76 g	3,03 g	1,54 g	58,31 g	5,58 g	1,49 g	49,80 g	8,89 g	1,14 g	56,97 g	12,68 g	1,36 g
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)]			Túrós táská 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7]		
	Energia: 163,61 Kcal / 683,89 KJ			Energia: 265,15 Kcal / 1 108,33 KJ			Energia: 160,99 Kcal / 672,94 KJ			Energia: 308,02 Kcal / 1 287,52 KJ			Energia: 166,83 Kcal / 697,35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,33 g	2,26 g	0,69 g	9,82 g	15,00 g	4,51 g	5,29 g	5,36 g	1,81 g	15,07 g	13,46 g	6,37 g	4,88 g	6,08 g	2,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,82 g	3,09 g	0,34 g	26,80 g	13,45 g	0,58 g	10,37 g	0,90 g	0,61 g	24,46 g	9,35 g	0,93 g	22,98 g	6,27 g	0,54 g	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Sajtos kifli 80 g.[1,7]			Vizes zsemle 55 g. [1], Natúr joghurt 150 g. [7]			Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]			Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]			Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Karalábé		
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ			Energia: 249,80 Kcal / 1 044,16 KJ			Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ			Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ			Energia: 155,32 Kcal / 649,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,83 g	0,58 g	0,21 g	12,96 g	3,01 g	1,72 g	7,92 g	8,84 g	1,15 g	11,15 g	11,78 g	2,71 g	7,14 g	2,74 g	1,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47,48 g	2,83 g	1,31 g	41,34 g	1,84 g	1,11 g	28,41 g	2,24 g	0,58 g	54,13 g	13,75 g	0,42 g	25,28 g	0,13 g	0,85 g	
	Tízórai	Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Tölteni való paprika			Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Jégsaláta			Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma			Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Piritott lenmag őrölve , Paradicsom			Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka		
		Energia: 419,11 Kcal / 1 751,88 KJ			Energia: 320,59 Kcal / 1 340,07 KJ			Energia: 357,73 Kcal / 1 495,31 KJ			Energia: 290,88 Kcal / 1 215,88 KJ			Energia: 326,16 Kcal / 1 363,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,28 g	15,13 g	4,84 g	7,72 g	8,24 g	2,05 g	13,72 g	5,19 g	2,25 g	13,96 g	10,33 g	2,28 g	17,90 g	12,42 g	5,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46,97 g	26,40 g	1,10 g	30,64 g	11,49 g	0,58 g	63,29 g	29,45 g	0,77 g	34,89 g	12,45 g	0,71 g	35,33 g	15,57 g	0,84 g		
Ebéd	Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta			Csurgatott tojás leves[1,3], Piritott csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csótészta[1,3,(13)]			Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs			Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)]			
	Energia: 627,57 Kcal / 2 623,24 KJ			Energia: 649,25 Kcal / 2 713,87 KJ			Energia: 795,90 Kcal / 3 326,86 KJ			Energia: 741,51 Kcal / 3 099,51 KJ			Energia: 667,30 Kcal / 2 789,31 KJ			

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,90 g	21,17 g	6,42 g	36,08 g	19,89 g	4,91 g	28,93 g	14,41 g	3,93 g	39,07 g	19,24 g	6,16 g	25,82 g	16,55 g	3,93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,60 g	28,17 g	3,53 g	80,60 g	5,75 g	3,60 g	135,54 g	11,13 g	4,06 g	100,08 g	17,50 g	3,18 g	102,52 g	22,81 g	2,44 g
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán			Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs		
	Energia: 447,96 Kcal / 1 872,47 KJ			Energia: 518,53 Kcal / 2 167,46 KJ			Energia: 343,31 Kcal / 1 435,04 KJ			Energia: 647,17 Kcal / 2 705,17 KJ			Energia: 392,73 Kcal / 1 641,61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,83 g	4,70 g	1,41 g	18,57 g	19,92 g	8,54 g	11,66 g	11,22 g	3,70 g	28,43 g	21,23 g	11,49 g	18,35 g	14,79 g	5,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68,78 g	25,02 g	0,82 g	65,27 g	27,85 g	0,80 g	23,90 g	2,12 g	1,30 g	62,34 g	16,29 g	1,84 g	45,41 g	14,88 g	2,38 g
Vacsora	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sült lecsókolbász (1,6,7,10), Lilahagyma, Gyümölcs tea			Fehérkenyér[1,(7)], Házi lencsekrém [10,(7,12)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)			Fehérkenyér[1,(7)], Mackó sajt 17,5 g[7], Újhagyma, Gyümölcs tea			Dejős metélt tészta [1,3,(13)], Kiwi			Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Minimargarin 20g(7), Lapka sajt [7,(1)], Kaliforniai paprika		
	Energia: 547,56 Kcal / 2 288,80 KJ			Energia: 335,08 Kcal / 1 400,63 KJ			Energia: 340,27 Kcal / 1 422,33 KJ			Energia: 528,52 Kcal / 2 209,21 KJ			Energia: 628,64 Kcal / 2 627,72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21,51 g	18,77 g	7,15 g	15,46 g	2,24 g	0,52 g	12,17 g	8,19 g	5,03 g	16,27 g	12,28 g	1,06 g	17,95 g	21,09 g	11,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,29 g	14,15 g	3,29 g	57,82 g	6,51 g	1,99 g	55,49 g	15,39 g	1,92 g	86,25 g	14,46 g	1,39 g	77,62 g	18,38 g	3,31 g






.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!









Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta	Csurgatott tojás leves[1,3], Pirított csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csőtészta[1,3,(13)]	Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)]	Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)], Narancs
		Energia: 714,29 Kcal / 2 985,73 KJ	Energia: 747,46 Kcal / 3 124,38 KJ	Energia: 806,25 Kcal / 3 370,13 KJ	Energia: 839,27 Kcal / 3 508,15 KJ	Energia: 784,26 Kcal / 3 278,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,39 g 24,09 g 7,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,10 g 22,38 g 5,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,65 g 15,21 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,61 g 22,87 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,51 g 18,63 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,93 g 32,30 g 4,02 g	Szénhidrát Cukor Só 94,42 g 6,40 g 4,04 g	Szénhidrát Cukor Só 133,74 g 10,25 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 111,43 g 18,82 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 122,45 g 25,36 g 2,73 g
						

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	<p>Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Tölteni való paprika</p>	<p>Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Jégsaláta</p>	<p>Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma</p>	<p>Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pírtott lenmag öröve , Paradicsom</p>	<p>Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Kígyóuborka</p>																																																									
		<p>Energia: 262,19 Kcal / 1 095,95 KJ</p>	<p>Energia: 208,91 Kcal / 873,24 KJ</p>	<p>Energia: 258,14 Kcal / 1 079,03 KJ</p>	<p>Energia: 177,49 Kcal / 741,91 KJ</p>	<p>Energia: 224,39 Kcal / 937,95 KJ</p>																																																									
		<table border="1"> <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> <tr> <td>16,30 g</td> <td>9,08 g</td> <td>3,14 g</td> <td>4,39 g</td> <td>5,35 g</td> <td>1,37 g</td> <td>10,32 g</td> <td>4,00 g</td> <td>1,77 g</td> <td>8,44 g</td> <td>6,35 g</td> <td>1,42 g</td> <td>12,53 g</td> <td>8,90 g</td> <td>4,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,30 g	9,08 g	3,14 g	4,39 g	5,35 g	1,37 g	10,32 g	4,00 g	1,77 g	8,44 g	6,35 g	1,42 g	12,53 g	8,90 g	4,20 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>28,50 g</td> <td>16,71 g</td> <td>0,74 g</td> <td>18,44 g</td> <td>7,49 g</td> <td>0,35 g</td> <td>44,66 g</td> <td>21,40 g</td> <td>0,56 g</td> <td>21,24 g</td> <td>8,16 g</td> <td>0,43 g</td> <td>23,28 g</td> <td>11,98 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	28,50 g	16,71 g	0,74 g	18,44 g	7,49 g	0,35 g	44,66 g	21,40 g	0,56 g	21,24 g	8,16 g	0,43 g	23,28 g	11,98 g	0,59 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		16,30 g	9,08 g	3,14 g	4,39 g	5,35 g	1,37 g	10,32 g	4,00 g	1,77 g	8,44 g	6,35 g	1,42 g	12,53 g	8,90 g	4,20 g																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	28,50 g	16,71 g	0,74 g	18,44 g	7,49 g	0,35 g	44,66 g	21,40 g	0,56 g	21,24 g	8,16 g	0,43 g	23,28 g	11,98 g	0,59 g																																																
	Ebéd	<p>Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta</p>	<p>Csurgatott tojás leves[1,3], Pírtott csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csőtészta[1,3,(13)]</p>	<p>Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]</p>	<p>Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs</p>	<p>Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)]</p>																																																									
<p>Energia: 425,96 Kcal / 1 780,51 KJ</p>		<p>Energia: 452,33 Kcal / 1 890,74 KJ</p>	<p>Energia: 514,77 Kcal / 2 151,74 KJ</p>	<p>Energia: 528,30 Kcal / 2 208,29 KJ</p>	<p>Energia: 445,71 Kcal / 1 863,07 KJ</p>																																																										
<table border="1"> <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> <tr> <td>17,48 g</td> <td>14,12 g</td> <td>4,28 g</td> <td>24,81 g</td> <td>13,45 g</td> <td>3,31 g</td> <td>18,63 g</td> <td>9,54 g</td> <td>2,60 g</td> <td>26,74 g</td> <td>13,14 g</td> <td>4,15 g</td> <td>17,35 g</td> <td>11,06 g</td> <td>2,63 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,48 g	14,12 g	4,28 g	24,81 g	13,45 g	3,31 g	18,63 g	9,54 g	2,60 g	26,74 g	13,14 g	4,15 g	17,35 g	11,06 g	2,63 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>55,99 g</td> <td>19,42 g</td> <td>2,41 g</td> <td>57,38 g</td> <td>3,83 g</td> <td>2,43 g</td> <td>87,21 g</td> <td>7,29 g</td> <td>2,58 g</td> <td>73,84 g</td> <td>13,57 g</td> <td>2,13 g</td> <td>68,37 g</td> <td>15,21 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	55,99 g	19,42 g	2,41 g	57,38 g	3,83 g	2,43 g	87,21 g	7,29 g	2,58 g	73,84 g	13,57 g	2,13 g	68,37 g	15,21 g	1,63 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,48 g		14,12 g	4,28 g	24,81 g	13,45 g	3,31 g	18,63 g	9,54 g	2,60 g	26,74 g	13,14 g	4,15 g	17,35 g	11,06 g	2,63 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
55,99 g	19,42 g	2,41 g	57,38 g	3,83 g	2,43 g	87,21 g	7,29 g	2,58 g	73,84 g	13,57 g	2,13 g	68,37 g	15,21 g	1,63 g																																																	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán			Túrós táska 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7], Narancs		
		Energia: 302,22 Kcal / 1 263,28 Kj			Energia: 308,17 Kcal / 1 288,15 Kj			Energia: 222,46 Kcal / 929,88 Kj			Energia: 464,60 Kcal / 1 942,03 Kj			Energia: 183,40 Kcal / 766,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,37 g	3,43 g	1,02 g	11,80 g	13,92 g	4,92 g	6,90 g	7,33 g	2,44 g	20,86 g	16,37 g	8,90 g	5,12 g	6,16 g	2,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,72 g	18,54 g	0,51 g	33,37 g	19,43 g	0,66 g	13,78 g	1,22 g	0,81 g	41,05 g	12,50 g	1,31 g	26,38 g	6,27 g	0,54 g		
																
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Mézes tejjal[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Tölteni való paprika	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Jégsaláta	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pirított lenmag örölvé , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 535,02 Kcal / 2 236,38 KJ	Energia: 388,09 Kcal / 1 622,22 KJ	Energia: 408,27 Kcal / 1 706,57 KJ	Energia: 381,66 Kcal / 1 595,34 KJ	Energia: 411,13 Kcal / 1 718,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,76 g 19,29 g 6,03 g	10,76 g 9,90 g 2,36 g	16,00 g 6,10 g 2,68 g	18,49 g 13,28 g 2,92 g	22,54 g 14,59 g 6,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	59,97 g 31,05 g 1,40 g	40,61 g 13,34 g 0,73 g	71,50 g 33,90 g 0,89 g	46,24 g 14,63 g 0,93 g	46,95 g 18,97 g 1,05 g	
	Tízórai	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Vizes zsemle 55 g. [1], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Karalábé
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 249,80 Kcal / 1 044,16 KJ	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 386,16 Kcal / 1 614,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	12,96 g 3,01 g 1,72 g	7,92 g 8,84 g 1,15 g	11,15 g 11,78 g 2,71 g	19,49 g 14,77 g 5,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,48 g 2,83 g 1,31 g	41,34 g 1,84 g 1,11 g	28,41 g 2,24 g 0,58 g	54,13 g 13,75 g 0,42 g	43,28 g 14,88 g 2,48 g		
Ebéd	Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta	Csurgatott tojás leves[1,3], Pirított csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csótészta[1,3,(13)]	Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)], Narancs	
	Energia: 712,74 Kcal / 2 979,25 KJ	Energia: 747,46 Kcal / 3 124,38 KJ	Energia: 938,85 Kcal / 3 924,39 KJ	Energia: 839,27 Kcal / 3 508,15 KJ	Energia: 784,26 Kcal / 3 278,21 KJ	

				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
				30,32 g	24,07 g	7,32 g	41,10 g	22,38 g	5,51 g	34,11 g	16,21 g	4,43 g	43,61 g	22,87 g	7,26 g	29,51 g	18,63 g	4,38 g																					
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
				91,68 g	32,30 g	4,01 g	94,42 g	6,40 g	4,04 g	161,76 g	13,03 g	5,04 g	111,43 g	18,82 g	3,56 g	122,45 g	25,36 g	2,73 g																					
				Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán			Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]																										
				Energia: 551,42 Kcal / 2 304,94 KJ			Energia: 547,48 Kcal / 2 288,47 KJ			Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ			Energia: 811,24 Kcal / 3 390,98 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ																							
Uzsonna				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
				12,15 g	4,97 g	1,50 g	20,34 g	20,70 g	8,94 g	15,65 g	13,60 g	4,43 g	37,32 g	26,46 g	14,66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
				90,40 g	29,44 g	1,09 g	68,90 g	31,33 g	0,87 g	33,35 g	2,88 g	1,63 g	82,48 g	20,14 g	2,40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
				Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sült lecsókolbász (1,6,7,10), Lilahagyma, Gyümölcs tea			Fehérkenyér[1,(7)], Házi lencsekrém [10,(7,12)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)			Fehérkenyér[1,(7)], Tojás rántotta[3], Újhagyma, Gyümölcs tea			Dejós metélt tészta [1,3,(13)], Kiwi																										
				Energia: 579,17 Kcal / 2 420,93 KJ			Energia: 459,03 Kcal / 1 918,75 KJ			Energia: 549,93 Kcal / 2 298,71 KJ			Energia: 629,91 Kcal / 2 633,02 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ																							
Vacsora				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
				22,88 g	20,79 g	7,92 g	21,19 g	2,91 g	0,69 g	27,68 g	17,68 g	4,31 g	19,75 g	14,02 g	1,25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
				74,22 g	15,44 g	3,54 g	80,16 g	8,51 g	2,57 g	70,47 g	15,46 g	1,75 g	103,93 g	16,08 g	1,61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Paradicsomleves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Sertéshúsos rakott burgonya[1,7], Ecetes cékla saláta	Csurgatott tojás leves[1,3], Pirított csirkecomb csíkok vadas mártásban [1,7,9,10,(12)], Csőtészta[1,3,(13)]	Daragaluska leves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt kocka burgonya, Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Bakonyi gombaleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Gyümölcsös csirkemell ragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Mákos nudli [1,3,(12)], Narancs
		Energia: 712,74 Kcal / 2 979,25 KJ	Energia: 747,46 Kcal / 3 124,38 KJ	Energia: 878,70 Kcal / 3 672,97 KJ	Energia: 839,27 Kcal / 3 508,15 KJ	Energia: 784,26 Kcal / 3 278,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,32 g 24,07 g 7,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,10 g 22,38 g 5,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,79 g 19,92 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,61 g 22,87 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,51 g 18,63 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,68 g 32,30 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 94,42 g 6,40 g 4,04 g	Szénhidrát Cukor Só 138,78 g 12,29 g 3,48 g	Szénhidrát Cukor Só 111,43 g 18,82 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 122,45 g 25,36 g 2,73 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 szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsó, 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.	Osztregaszósokban 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 tésztafélékben 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 tésztafélékben, 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-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

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7,(5,8)], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 318,50 Kcal / 1 331,33 KJ	Energia: 292,11 Kcal / 1 221,02 KJ	Energia: 358,86 Kcal / 1 500,03 KJ	Energia: 302,19 Kcal / 1 263,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,77 g 13,25 g 2,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,01 g 8,17 g 2,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,16 g 8,43 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,34 g 12,73 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 26,41 g 9,78 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 44,31 g 25,69 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 50,93 g 16,40 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 32,24 g 14,27 g 0,57 g
	Ebéd	Puncsos meggye leves [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]
		Energia: 674,84 Kcal / 2 820,83 KJ	Energia: 681,30 Kcal / 2 847,83 KJ	Energia: 739,12 Kcal / 3 089,52 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 22,31 g 6,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,58 g 20,21 g 9,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,12 g 14,88 g 2,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,82 g 29,44 g 8,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,81 g 9,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 74,67 g 5,61 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 104,28 g 3,30 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 83,34 g 21,06 g 1,68 g

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7,(5,8)], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 373,94 Kcal / 1 563,07 KJ	Energia: 360,99 Kcal / 1 508,94 KJ	Energia: 424,40 Kcal / 1 773,99 KJ	Energia: 336,37 Kcal / 1 406,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,36 g 15,60 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 10,19 g 2,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,17 g 10,03 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,24 g 13,59 g 5,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,11 g 11,69 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 54,54 g 32,11 g 0,59 g	Szénhidrát Cukor Só 59,33 g 19,11 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 36,89 g 15,92 g 0,65 g
	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuszkusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]
		Energia: 796,98 Kcal / 3 331,38 KJ	Energia: 798,64 Kcal / 3 338,32 KJ	Energia: 857,85 Kcal / 3 585,81 KJ	Energia: 851,88 Kcal / 3 560,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,01 g 27,20 g 8,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52,38 g 23,25 g 11,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52,42 g 17,55 g 2,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,19 g 35,31 g 10,78 g
		Szénhidrát Cukor Só 103,17 g 11,14 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 89,48 g 6,68 g 5,33 g	Szénhidrát Cukor Só 121,51 g 3,70 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 100,01 g 25,27 g 2,02 g

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																								
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtos baromfi párizsi [7, (1,6)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma																								
		Energia: 528,90 Kcal / 2 210,80 KJ	Energia: 504,06 Kcal / 2 106,97 KJ	Energia: 491,49 Kcal / 2 054,43 KJ	Energia: 513,68 Kcal / 2 147,18 KJ																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16,02 g</td> <td>8,58 g</td> <td>3,45 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,02 g	8,58 g	3,45 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,70 g</td> <td>22,02 g</td> <td>5,84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,70 g	22,02 g	5,84 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,14 g</td> <td>18,72 g</td> <td>6,56 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,14 g	18,72 g	6,56 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,36 g</td> <td>30,26 g</td> <td>9,03 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,36 g	30,26 g	9,03 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
		16,02 g	8,58 g	3,45 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
5,70 g	22,02 g	5,84 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
21,14 g	18,72 g	6,56 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
13,36 g	30,26 g	9,03 g																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>73,77 g</td> <td>27,72 g</td> <td>1,07 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73,77 g	27,72 g	1,07 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>69,77 g</td> <td>43,61 g</td> <td>0,86 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	69,77 g	43,61 g	0,86 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,64 g</td> <td>15,28 g</td> <td>0,90 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	15,28 g	0,90 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44,94 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	44,94 g	0,30 g	1,91 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
73,77 g	27,72 g	1,07 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
69,77 g	43,61 g	0,86 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
36,64 g	15,28 g	0,90 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
44,94 g	0,30 g	1,91 g																											

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!



		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Tejben főtt zabkása almával és mazsolával[1,7]	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7)	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom								
		Energia: 164,04 Kcal / 685,69 Kj	Energia: 206,43 Kcal / 862,88 Kj	Energia: 162,73 Kcal / 680,21 Kj	Energia: 169,28 Kcal / 707,59 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,30 g	5,92 g	1,35 g	8,60 g	7,00 g	1,75 g	5,80 g	4,00 g	2,16 g	8,44 g	8,87 g	2,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14,39 g	6,17 g	0,20 g	31,40 g	10,89 g	0,22 g	22,83 g	6,16 g	0,27 g	18,10 g	9,11 g	0,32 g	
	Tízórai	Kefir 150 g.[7], Őszibarack befőtt	Narancs	Mandarin	Alma								
		Energia: 85,22 Kcal / 356,22 Kj	Energia: 24,84 Kcal / 103,83 Kj	Energia: 28,13 Kcal / 117,58 Kj	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,50 g	0,13 g	0,07 g	0,36 g	0,12 g	0,00 g	0,42 g	0,18 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	
16,35 g	16,35 g	0,38 g	5,10 g	0,00 g	0,00 g	5,88 g	4,99 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,00 g		
Ebéd	Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült baromfi virsli karikák (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Rántott csirkemell szelet sütőben sütve [1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves áttörve [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]									
	Energia: 370,53 Kcal / 1 548,82 Kj	Energia: 277,18 Kcal / 1 158,61 Kj	Energia: 356,58 Kcal / 1 490,50 Kj	Energia: 441,46 Kcal / 1 845,30 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19,58 g	9,40 g	1,92 g	19,69 g	3,49 g	0,47 g	24,91 g	5,28 g	0,88 g	17,54 g	16,12 g	4,61 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

	51,51 g	1,04 g	1,66 g	40,60 g	1,83 g	1,89 g	51,95 g	1,53 g	1,39 g	56,13 g	14,14 g	1,03 g	
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kakaós csiga 50 g. * [3], Banán			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtós baromfi párizsi [7, (1,6)], Kígyóuborka , Tej 2,8 % UHT *[7]			Sajtós kis pereg 50 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]			
	Energia: 295,94 Kcal / 1 237,03 KJ			Energia: 211,57 Kcal / 884,36 KJ			Energia: 247,33 Kcal / 1 033,84 KJ			Energia: 330,42 Kcal / 1 381,16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,45 g	6,62 g	1,91 g	1,56 g	5,31 g	2,04 g	10,89 g	11,44 g	3,43 g	10,96 g	19,00 g	6,05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,41 g	21,10 g	0,52 g	38,91 g	19,85 g	0,15 g	18,09 g	8,81 g	0,43 g	27,42 g	0,18 g	1,25 g		





.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7]	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)]	Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Vegyes zöldségpüré 100 g.	Császárzsemle[1,7, (13)], Kiwi
		Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 154,34 Kcal / 645,14 KJ	Energia: 217,01 Kcal / 907,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,92 g 2,73 g 1,56 g	5,95 g 1,52 g 0,55 g	4,80 g 1,02 g 0,06 g	6,85 g 2,06 g 0,55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	26,20 g 5,88 g 1,14 g	31,39 g 0,64 g 0,81 g	30,94 g 11,78 g 0,45 g	41,56 g 0,64 g 0,82 g	
	Tízórai	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 373,94 Kcal / 1 563,07 KJ	Energia: 360,99 Kcal / 1 508,94 KJ	Energia: 424,62 Kcal / 1 774,91 KJ	Energia: 336,37 Kcal / 1 406,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
17,36 g 15,60 g 3,28 g		11,20 g 10,19 g 2,72 g	14,17 g 10,04 g 5,17 g	16,24 g 13,59 g 5,66 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,11 g 11,69 g 0,44 g	54,54 g 32,11 g 0,59 g	59,37 g 19,15 g 0,67 g	36,89 g 15,92 g 0,65 g		
Ebéd					





	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Puncsos meggylevés [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]
	Energia: 796,98 Kcal / 3 331,38 KJ	Energia: 798,64 Kcal / 3 338,32 KJ	Energia: 857,85 Kcal / 3 585,81 KJ	Energia: 851,88 Kcal / 3 560,86 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	33,01 g 27,20 g 8,01 g	52,38 g 23,25 g 11,34 g	52,42 g 17,55 g 2,55 g	32,19 g 35,31 g 10,78 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
103,17 g 11,14 g 3,54 g	89,48 g 6,68 g 5,33 g	121,51 g 3,70 g 3,32 g	100,01 g 25,27 g 2,02 g	
Uzsonna	Féherkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Banán	Teljes kiórlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtos baromfi párizsi [7, (1,6)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
	Energia: 528,90 Kcal / 2 210,80 KJ	Energia: 504,06 Kcal / 2 106,97 KJ	Energia: 491,49 Kcal / 2 054,43 KJ	Energia: 513,68 Kcal / 2 147,18 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	16,02 g 8,58 g 3,45 g	5,70 g 22,02 g 5,84 g	21,14 g 18,72 g 6,56 g	13,36 g 30,26 g 9,03 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
73,77 g 27,72 g 1,07 g	69,77 g 43,61 g 0,86 g	36,64 g 15,28 g 0,90 g	44,94 g 0,30 g 1,91 g	

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vacsora	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Főtt virsli ketchupp(1,6,7,10), Csemege uborka[10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Tölteni való paprika	Gyümölcslé 100 %- os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Mini dzsem 20 g. *(12), Sárgarépa								
		Energia: 537,23 Kcal / 2 245,62 KJ	Energia: 539,10 Kcal / 2 253,44 KJ	Energia: 304,43 Kcal / 1 272,52 KJ	Energia: 474,43 Kcal / 1 983,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,96 g	9,68 g	5,24 g	20,94 g	17,86 g	6,78 g	13,20 g	9,17 g	3,06 g	12,46 g	1,26 g	0,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,36 g	4,15 g	2,81 g	72,89 g	18,49 g	4,25 g	41,91 g	2,77 g	1,32 g	104,03 g	40,48 g	1,94 g		
													

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!




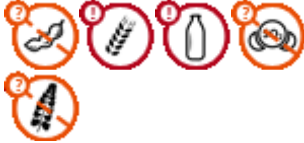


		kedd	szerda	csütörtök	péntek																								
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7], Alma																								
		Energia: 901,38 Kcal / 3 767,77 KJ	Energia: 885,42 Kcal / 3 701,06 KJ	Energia: 1 006,64 Kcal / 4 207,76 KJ	Energia: 981,34 Kcal / 4 102,00 KJ																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38,55 g</td> <td>33,41 g</td> <td>9,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,55 g	33,41 g	9,57 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>58,12 g</td> <td>25,82 g</td> <td>12,59 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	58,12 g	25,82 g	12,59 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>62,65 g</td> <td>19,97 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	62,65 g	19,97 g	2,92 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36,17 g</td> <td>39,64 g</td> <td>11,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,17 g	39,64 g	11,98 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
		38,55 g	33,41 g	9,57 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
58,12 g	25,82 g	12,59 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
62,65 g	19,97 g	2,92 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
36,17 g	39,64 g	11,98 g																											
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>109,55 g</td> <td>12,34 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	109,55 g	12,34 g	3,51 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>99,01 g</td> <td>7,42 g</td> <td>5,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	99,01 g	7,42 g	5,91 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>142,86 g</td> <td>4,20 g</td> <td>3,81 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	142,86 g	4,20 g	3,81 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>118,12 g</td> <td>28,08 g</td> <td>2,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	118,12 g	28,08 g	2,26 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
109,55 g	12,34 g	3,51 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
99,01 g	7,42 g	5,91 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
142,86 g	4,20 g	3,81 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
118,12 g	28,08 g	2,26 g																											
																													

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!








		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ	Energia: 247,49 Kcal / 1 034,51 KJ	Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ	Energia: 230,78 Kcal / 964,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,48 g 9,37 g 2,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,52 g 6,90 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,01 g 5,58 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,29 g 9,76 g 4,26 g
		Szénhidrát Cukor Só 18,67 g 7,58 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 36,74 g 21,92 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 33,67 g 10,86 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 24,17 g 12,18 g 0,46 g
	Ebéd	Puncsos meggye leves [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7, (12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]
		Energia: 539,03 Kcal / 2 253,15 KJ	Energia: 551,06 Kcal / 2 303,43 KJ	Energia: 607,69 Kcal / 2 540,14 KJ	Energia: 567,92 Kcal / 2 373,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,69 g 17,35 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,29 g 16,91 g 8,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,29 g 12,10 g 1,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,46 g 23,55 g 7,19 g
		Szénhidrát Cukor Só 71,67 g 7,31 g 2,21 g	Szénhidrát Cukor Só 59,74 g 4,54 g 3,63 g	Szénhidrát Cukor Só 86,68 g 2,68 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 66,67 g 16,84 g 1,35 g




		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kakaós csiga 50 g. * [3], Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtós baromfi párizsi [7, (1,6)], Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Sajtós kis perec 50 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma								
		Energia: 371,26 Kcal / 1 551,87 KJ		Energia: 232,57 Kcal / 972,14 KJ		Energia: 336,40 Kcal / 1 406,15 KJ		Energia: 354,77 Kcal / 1 482,94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		11,21 g	6,53 g	2,65 g	1,82 g	5,33 g	2,04 g	14,32 g	12,67 g	4,58 g	11,24 g	19,28 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,60 g	21,05 g	0,71 g	43,75 g	23,97 g	0,16 g	24,08 g	11,77 g	0,63 g	32,32 g	0,18 g	1,26 g		
													

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7,(5,8)], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Mandarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom																																																																																																
		Energia: 409,25 Kcal / 1 710,67 KJ	Energia: 259,91 Kcal / 1 086,42 KJ	Energia: 540,41 Kcal / 2 258,91 KJ	Energia: 422,36 Kcal / 1 765,46 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> </tr> <tr> <td>18,53 g</td> <td>13,73 g</td> <td>2,99 g</td> <td>8,70 g</td> <td>6,96 g</td> <td>2,04 g</td> <td>18,17 g</td> <td>11,79 g</td> <td>6,02 g</td> <td>20,88 g</td> <td>15,77 g</td> <td>6,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 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> </tr> <tr> <td>18,53 g</td> <td>13,73 g</td> <td>2,99 g</td> <td>8,70 g</td> <td>6,96 g</td> <td>2,04 g</td> <td>18,17 g</td> <td>11,79 g</td> <td>6,02 g</td> <td>20,88 g</td> <td>15,77 g</td> <td>6,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 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> </tr> <tr> <td>18,53 g</td> <td>13,73 g</td> <td>2,99 g</td> <td>8,70 g</td> <td>6,96 g</td> <td>2,04 g</td> <td>18,17 g</td> <td>11,79 g</td> <td>6,02 g</td> <td>20,88 g</td> <td>15,77 g</td> <td>6,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 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> </tr> <tr> <td>18,53 g</td> <td>13,73 g</td> <td>2,99 g</td> <td>8,70 g</td> <td>6,96 g</td> <td>2,04 g</td> <td>18,17 g</td> <td>11,79 g</td> <td>6,02 g</td> <td>20,88 g</td> <td>15,77 g</td> <td>6,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
	18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
18,53 g	13,73 g	2,99 g	8,70 g	6,96 g	2,04 g	18,17 g	11,79 g	6,02 g	20,88 g	15,77 g	6,28 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> </tr> <tr> <td>40,70 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,59 g</td> <td>39,29 g</td> <td>21,92 g</td> <td>0,42 g</td> <td>77,94 g</td> <td>21,95 g</td> <td>0,93 g</td> <td>48,74 g</td> <td>19,38 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 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> </tr> <tr> <td>40,70 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,59 g</td> <td>39,29 g</td> <td>21,92 g</td> <td>0,42 g</td> <td>77,94 g</td> <td>21,95 g</td> <td>0,93 g</td> <td>48,74 g</td> <td>19,38 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 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> </tr> <tr> <td>40,70 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,59 g</td> <td>39,29 g</td> <td>21,92 g</td> <td>0,42 g</td> <td>77,94 g</td> <td>21,95 g</td> <td>0,93 g</td> <td>48,74 g</td> <td>19,38 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 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> </tr> <tr> <td>40,70 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,59 g</td> <td>39,29 g</td> <td>21,92 g</td> <td>0,42 g</td> <td>77,94 g</td> <td>21,95 g</td> <td>0,93 g</td> <td>48,74 g</td> <td>19,38 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
40,70 g	13,40 g	0,59 g	39,29 g	21,92 g	0,42 g	77,94 g	21,95 g	0,93 g	48,74 g	19,38 g	0,85 g																																																																																										
Tízórai	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7]	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)]	Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Vegyes zöldségpüré 100 g.	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Kiwi																																																																																																	
	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 154,34 Kcal / 645,14 KJ	Energia: 543,27 Kcal / 2 270,87 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> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>5,95 g</td> <td>1,52 g</td> <td>0,55 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,02 g</td> <td>0,06 g</td> <td>14,00 g</td> <td>30,50 g</td> <td>9,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 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> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>5,95 g</td> <td>1,52 g</td> <td>0,55 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,02 g</td> <td>0,06 g</td> <td>14,00 g</td> <td>30,50 g</td> <td>9,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 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> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>5,95 g</td> <td>1,52 g</td> <td>0,55 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,02 g</td> <td>0,06 g</td> <td>14,00 g</td> <td>30,50 g</td> <td>9,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 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> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>2,73 g</td> <td>1,56 g</td> <td>5,95 g</td> <td>1,52 g</td> <td>0,55 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,02 g</td> <td>0,06 g</td> <td>14,00 g</td> <td>30,50 g</td> <td>9,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
9,92 g	2,73 g	1,56 g	5,95 g	1,52 g	0,55 g	4,80 g	1,02 g	0,06 g	14,00 g	30,50 g	9,03 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> </tr> <tr> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>31,39 g</td> <td>0,64 g</td> <td>0,81 g</td> <td>30,94 g</td> <td>11,78 g</td> <td>0,45 g</td> <td>49,94 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 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> </tr> <tr> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>31,39 g</td> <td>0,64 g</td> <td>0,81 g</td> <td>30,94 g</td> <td>11,78 g</td> <td>0,45 g</td> <td>49,94 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 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> </tr> <tr> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>31,39 g</td> <td>0,64 g</td> <td>0,81 g</td> <td>30,94 g</td> <td>11,78 g</td> <td>0,45 g</td> <td>49,94 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 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> </tr> <tr> <td>26,20 g</td> <td>5,88 g</td> <td>1,14 g</td> <td>31,39 g</td> <td>0,64 g</td> <td>0,81 g</td> <td>30,94 g</td> <td>11,78 g</td> <td>0,45 g</td> <td>49,94 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
26,20 g	5,88 g	1,14 g	31,39 g	0,64 g	0,81 g	30,94 g	11,78 g	0,45 g	49,94 g	0,30 g	1,91 g																																																																																										
Ebéd																																																																																																					

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Puncsos meggylevés [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]			Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]			Alma, Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7]		
		Energia: 931,46 Kcal / 3 893,50 KJ			Energia: 885,42 Kcal / 3 701,06 KJ			Energia: 1 006,64 Kcal / 4 207,76 KJ			Energia: 921,12 Kcal / 3 850,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,71 g	31,55 g	9,36 g	58,12 g	25,82 g	12,59 g	62,65 g	19,97 g	2,92 g	34,35 g	37,78 g	11,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121,04 g	12,71 g	4,29 g	99,01 g	7,42 g	5,91 g	142,86 g	4,20 g	3,81 g	109,15 g	25,56 g	2,19 g	
													
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]			Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)], Banán			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtos baromfi párizsi [7, (1,6)], Kígyóborka , Tej 1,5 % [7]					
		Energia: 637,19 Kcal / 2 663,45 KJ			Energia: 514,56 Kcal / 2 150,86 KJ			Energia: 600,43 Kcal / 2 509,80 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20,76 g		9,60 g	3,94 g	5,83 g	22,03 g	5,84 g	27,08 g	22,79 g	7,88 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93,67 g	31,33 g	1,38 g	72,19 g	45,67 g	0,87 g	48,65 g	18,68 g	1,13 g	g	g	g		
													

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																								
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vacsora	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Főtt virsli ketchuppal(1,6,7,10), Csemege uborka[10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Tölteni való paprika																									
		Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ	Energia: 582,99 Kcal / 2 436,90 KJ	Energia: 411,86 Kcal / 1 721,57 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,30 g</td> <td>10,91 g</td> <td>6,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,30 g	10,91 g	6,18 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22,94 g</td> <td>20,89 g</td> <td>7,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,94 g	20,89 g	7,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,66 g</td> <td>11,54 g</td> <td>3,87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,66 g	11,54 g	3,87 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
		17,30 g	10,91 g	6,18 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
22,94 g	20,89 g	7,93 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
17,66 g	11,54 g	3,87 g																											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
g	g	g																											
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,61 g</td> <td>4,20 g</td> <td>3,05 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63,61 g	4,20 g	3,05 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,98 g</td> <td>20,48 g</td> <td>4,75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	74,98 g	20,48 g	4,75 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,85 g</td> <td>3,80 g</td> <td>1,74 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	58,85 g	3,80 g	1,74 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só																											
63,61 g	4,20 g	3,05 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
74,98 g	20,48 g	4,75 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
58,85 g	3,80 g	1,74 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só																											
g	g	g																											
																													

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!











		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Zeller krémleves [1,7,9], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Argentín zöldséges csirkecombtokány csicseriborsóval (1,3,6,7,10,11,12), Párolt kuskusz[1]	Gyöngybab leves [1,10,(12)], Főtt köles, Rántott csirkemell szelet[1,3], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3]	Kaszás leves [1,7,(12)], Túróval töltött házi bukta [1,7], Alma
		Energia: 1 000,62 Kcal / 4 182,59 KJ	Energia: 885,42 Kcal / 3 701,06 KJ	Energia: 1 006,64 Kcal / 4 207,76 KJ	Energia: 981,34 Kcal / 4 102,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,29 g 35,76 g 9,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 58,12 g 25,82 g 12,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 62,65 g 19,97 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,17 g 39,64 g 11,98 g
		Szénhidrát Cukor Só 124,21 g 13,52 g 3,73 g	Szénhidrát Cukor Só 99,01 g 7,42 g 5,91 g	Szénhidrát Cukor Só 142,86 g 4,20 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 118,12 g 28,08 g 2,26 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 szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsza, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv; a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vízahólyag.	Hal- és egyéb szósok és pizza összetevője lehet.
	Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustár növényt és a belőle készült termékeket pl: a folyékony mustárt, a mustárport és a mustármagot.	Fűszerkeverékekben, különféle páckekeverékekben, húskészítményekben, levesekben, szósokban és salátáöntetekben.
	Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholpárlatok készítéséhez használt tejsavó és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtnak, tejszínnek, tejpornak és joghurtnak. Levesekben, szósokban, ételízesítőkben, péksüteményekben, kenyérfélékben, édességekben is megtalálható.
	Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek (pl. olajok, porok), kivéve az alkoholpárlatok készítéséhez használt csonthéjasok.	Kenyérfélékben, édes és sós kekszekben, édességekben, ázsiai fűszerkeverékekben, fagyfaliban, marcipánban, valamint szósokban.
	Szezám-mag	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szósok összetevője és olaj valamint földimogyoró liszt is készül belőle.
	Puhatestűek	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszósokban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például a mazsola, aszalt szilva vagy barack, zöldségekben valamint borokban található.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrjtojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, szárasztésztaiban, sodókban, 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