

|         |                                             | hétfő                                                                                                    | kedd                                                                                                       | szerda                                                                                                                       | csütörtök                                                                                                                                                 | péntek                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kaliforniai paprika         | Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte                                                                                    | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóborka                        | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika             |
|         |                                             | Energia: 415,00 Kcal / 1 734,70 KJ                                                                       | Energia: 297,85 Kcal / 1 245,01 KJ                                                                         | Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 KJ                                                                                           | Energia: 320,43 Kcal / 1 339,40 KJ                                                                                                                        | Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 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                                                                             |
|         |                                             | 15,31 g 11,53 g 4,02 g                                                                                   | 9,97 g 5,13 g 1,40 g                                                                                       | 12,02 g 4,52 g 2,01 g                                                                                                        | 14,98 g 13,29 g 2,79 g                                                                                                                                    | 16,12 g 11,69 g 5,30 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Ebéd    | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat | Rántott leves[1],<br>Gyöngytészta[1,3,7],<br>Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]                      | Füstölt-sajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |
|         |                                             | Energia: 579,39 Kcal / 2 421,85 KJ                                                                       | Energia: 644,24 Kcal / 2 692,92 KJ                                                                         | Energia: 744,83 Kcal / 3 113,39 KJ                                                                                           | Energia: 573,78 Kcal / 2 398,40 KJ                                                                                                                        | Energia: 583,25 Kcal / 2 437,99 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                                                                             |
|         |                                             | 29,79 g 26,22 g 7,28 g                                                                                   | 24,18 g 17,88 g 7,64 g                                                                                     | 46,23 g 23,10 g 5,48 g                                                                                                       | 21,48 g 16,07 g 2,59 g                                                                                                                                    | 26,34 g 18,47 g 4,86 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Tízórai | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kaliforniai paprika         | Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte                                                                                    | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóborka                        | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika             |
|         |                                             | Energia: 415,00 Kcal / 1 734,70 KJ                                                                       | Energia: 297,85 Kcal / 1 245,01 KJ                                                                         | Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 KJ                                                                                           | Energia: 320,43 Kcal / 1 339,40 KJ                                                                                                                        | Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 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                                                                             |
|         |                                             | 15,31 g 11,53 g 4,02 g                                                                                   | 9,97 g 5,13 g 1,40 g                                                                                       | 12,02 g 4,52 g 2,01 g                                                                                                        | 14,98 g 13,29 g 2,79 g                                                                                                                                    | 16,12 g 11,69 g 5,30 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Ebéd    | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat | Rántott leves[1],<br>Gyöngytészta[1,3,7],<br>Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]                      | Füstölt-sajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |
|         |                                             | Energia: 579,39 Kcal / 2 421,85 KJ                                                                       | Energia: 644,24 Kcal / 2 692,92 KJ                                                                         | Energia: 744,83 Kcal / 3 113,39 KJ                                                                                           | Energia: 573,78 Kcal / 2 398,40 KJ                                                                                                                        | Energia: 583,25 Kcal / 2 437,99 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                                                                             |
|         |                                             | 29,79 g 26,22 g 7,28 g                                                                                   | 24,18 g 17,88 g 7,64 g                                                                                     | 46,23 g 23,10 g 5,48 g                                                                                                       | 21,48 g 16,07 g 2,59 g                                                                                                                                    | 26,34 g 18,47 g 4,86 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |

|         |                                           | hétfő                                              | kedd                                                                                        | szerda                                                            | csütörtök                                                                                          | péntek                                                         |
|---------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Ebéd    | (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat |                                                    |                                                                                             |                                                                   |                                                                                                    |                                                                |
| Uzsonna | (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom | Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7] | Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Narancs |
|         |                                           | Energia: 303,93 Kcal / 1 270,43 KJ                 | Energia: 458,31 Kcal / 1 915,74 KJ                                                          | Energia: 230,06 Kcal / 961,65 KJ                                  | Energia: 545,94 Kcal / 2 282,03 KJ                                                                 | Energia: 454,55 Kcal / 1 900,02 KJ                             |
|         |                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                            |
|         |                                           | 8,37 g0,63 g0,18 g                                 | 14,08 g10,45 g3,46 g                                                                        | 13,11 g6,68 g1,66 g                                               | 20,18 g14,72 g10,98 g                                                                              | 9,85 g27,56 g7,52 g                                            |
|         |                                           | SzénhidrátCukorSó                                  | SzénhidrátCukorSó                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                              |
|         |                                           | 65,30 g32,22 g0,53 g                               | 53,68 g36,29 g0,72 g                                                                        | 20,16 g2,05 g0,67 g                                               | 45,52 g13,74 g2,76 g                                                                               | 40,63 g6,05 g2,03 g                                            |
|         |                                           |                                                    |                                                                                             |                                                                   |                                                                                                    |                                                                |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|         |                                             | hétfő                                                                                                    | kedd                                                                                                       | szerda                                                                                                                        | csütörtök                                                                                                                                                   | péntek                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kaliforniai paprika         | Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte                                                                                     | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóborka                          | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika             |
|         |                                             | Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 KJ                                                                       | Energia: 351,47 Kcal / 1 469,14 KJ                                                                         | Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ                                                                                            | Energia: 375,70 Kcal / 1 570,43 KJ                                                                                                                          | Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 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                                                                             |
|         |                                             | 16,34 g 12,00 g 4,09 g                                                                                   | 11,76 g 6,14 g 1,67 g                                                                                      | 13,72 g 5,10 g 2,25 g                                                                                                         | 17,60 g 15,65 g 3,28 g                                                                                                                                      | 18,04 g 12,56 g 5,58 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Ebéd    | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]                           | Füstölt-sajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacs-kák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |
|         |                                             | Energia: 691,85 Kcal / 2 891,93 KJ                                                                       | Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 KJ                                                                         | Energia: 871,25 Kcal / 3 641,83 KJ                                                                                            | Energia: 668,32 Kcal / 2 793,58 KJ                                                                                                                          | Energia: 699,30 Kcal / 2 923,07 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                                                                             |
|         |                                             | 34,89 g 31,05 g 8,57 g                                                                                   | 27,97 g 20,66 g 8,79 g                                                                                     | 53,25 g 27,67 g 6,49 g                                                                                                        | 24,71 g 18,34 g 3,01 g                                                                                                                                      | 31,60 g 22,17 g 5,83 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Tízórai | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kaliforniai paprika         | Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte                                                                                     | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóborka                          | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika             |
|         |                                             | Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 KJ                                                                       | Energia: 351,47 Kcal / 1 469,14 KJ                                                                         | Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ                                                                                            | Energia: 375,70 Kcal / 1 570,43 KJ                                                                                                                          | Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 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                                                                             |
|         |                                             | 16,34 g 12,00 g 4,09 g                                                                                   | 11,76 g 6,14 g 1,67 g                                                                                      | 13,72 g 5,10 g 2,25 g                                                                                                         | 17,60 g 15,65 g 3,28 g                                                                                                                                      | 18,04 g 12,56 g 5,58 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Ebéd    | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]                           | Füstölt-sajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacs-kák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |
|         |                                             | Energia: 691,85 Kcal / 2 891,93 KJ                                                                       | Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 KJ                                                                         | Energia: 871,25 Kcal / 3 641,83 KJ                                                                                            | Energia: 668,32 Kcal / 2 793,58 KJ                                                                                                                          | Energia: 699,30 Kcal / 2 923,07 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                                                                             |
|         |                                             | 34,89 g 31,05 g 8,57 g                                                                                   | 27,97 g 20,66 g 8,79 g                                                                                     | 53,25 g 27,67 g 6,49 g                                                                                                        | 24,71 g 18,34 g 3,01 g                                                                                                                                      | 31,60 g 22,17 g 5,83 g                                                                              |
|         |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                  | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |    <br> |    <br> |    <br> |    <br>  |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                               | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia: 342,68 Kcal / 1 432,40 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia: 494,99 Kcal / 2 069,06 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: 306,06 Kcal / 1 279,33 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia: 628,90 Kcal / 2 628,80 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia: 458,69 Kcal / 1 917,32 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | T.Zsírsav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9,64 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0,72 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11,32 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,74 g    | 14,65 g    | 8,91 g | 2,27 g    | 24,03 g    | 17,98 g | 14,89 g   | 9,91 g     | 27,58 g | 7,52 g    |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 73,42 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 35,31 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,61 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 58,91 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 38,68 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0,80 g    | 23,54 g    | 2,41 g | 0,81 g    | 47,44 g    | 15,50 g | 3,50 g    | 41,48 g    | 6,05 g  | 2,03 g    |
|    |     |     |                                                                                                                                                                          |    <br> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |            |        |           |            |         |           |            |         |           |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                           |         | hétfő                                                                                                             | kedd                                                                                                     | szerda                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                            | péntek                                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermekek (1-3<br>év) Bölcsőde | Reggeli | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Füstölt sajt[7,(1)],<br>Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Kaliforniai<br>paprika | Dzsungel<br>gabonapehely tejjel<br>[1,7]                                                                             | Erdeigyümölcs ízű<br>tea , Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>tonhalkrém főtt<br>tojással[3,4,(7)],<br>Pirított tökmag őrölve,<br>Kígyóborka | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika           |
|                                           |         | Energia: 305,76 Kcal / 1 278,08 KJ                                                                                | Energia: 169,31 Kcal / 707,72 KJ                                                                         | Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ                                                                                     | Energia: 184,39 Kcal / 770,75 KJ                                                                                                                     | Energia: 167,05 Kcal / 698,27 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                                                                                            |
|                                           |         | 13,85 g 14,46 g 6,07 g                                                                                            | 5,56 g 3,31 g 0,90 g                                                                                     | 7,80 g 4,80 g 1,34 g                                                                                                 | 8,37 g 7,59 g 1,67 g                                                                                                                                 | 9,33 g 8,35 g 2,96 g                                                                                               |
|                                           | Tízórai | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
|                                           |         | 22,75 g 14,42 g 1,16 g                                                                                            | 23,45 g 7,66 g 0,35 g                                                                                    | 32,25 g 16,95 g 0,44 g                                                                                               | 14,76 g 6,15 g 0,20 g                                                                                                                                | 17,83 g 9,07 g 0,42 g                                                                                              |
|                                           |         |                                  |                        |                                   |                                                                   |                                 |
|                                           |         | Banán                                                                                                             | Mandarin                                                                                                 | Körte                                                                                                                | Vegyes<br>gyümölcs-püré 100 g.                                                                                                                       | Narancs                                                                                                            |
|                                           | Ebéd    | Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ                                                                                   | Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ                                                                          | Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ                                                                                      | Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ                                                                                                                      | Energia: 24,85 Kcal / 103,87 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                                                                                              | 0,42 g 0,18 g 0,00 g                                                                                     | 0,24 g 0,18 g 0,00 g                                                                                                 | 0,53 g 0,40 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                                                                                            | 5,88 g 5,00 g 0,00 g                                                                                     | 7,20 g 0,00 g 0,00 g                                                                                                 | 11,52 g 11,52 g 0,01 g                                                                                                                               | 5,10 g 0,00 g 0,00 g                                                                                               |
|                                           |         | Zöldséges rizskása<br>sertéscombbal[1,7]                                                                          | Burgonyás<br>fodroskocka tészta<br>[1,3], Csemege<br>uborka reszelve[10]                                 | Fehérbab főzelék<br>áttörve[1,10,(12)],<br>Reszelt csirkemáj ,<br>Sózott lilahagyma,<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Sütőben sült<br>halrudacs-kák bécsi<br>bundában[1,4],<br>Petrezselymes főtt<br>törtburgonya (7),<br>Ecetes almapi-prika<br>kockázva(10,12)           | Tyúkhúsleves[9],<br>Eperlevél tészta [1,3,<br>(13)], Házi mákos<br>sütemény[1,3,7],<br>Fahéjas meggy öntet<br>(12) |
|                                           |         | Energia: 289,78 Kcal / 1 211,28 KJ                                                                                | Energia: 283,77 Kcal / 1 186,16 KJ                                                                       | Energia: 358,71 Kcal / 1 499,41 KJ                                                                                   | Energia: 282,92 Kcal / 1 182,61 KJ                                                                                                                   | Energia: 388,57 Kcal / 1 624,22 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                                                                                            |
|                                           |         | 14,55 g 9,92 g 3,65 g                                                                                             | 9,55 g 4,22 g 0,59 g                                                                                     | 25,93 g 7,69 g 1,57 g                                                                                                | 11,30 g 6,42 g 0,73 g                                                                                                                                | 17,56 g 12,57 g 3,24 g                                                                                             |



|                                                 |         | hétfő                                                                                                             | kedd                                                                                                      | szerda                                          | csütörtök                                                                                                                                             | péntek                                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Reggeli | Kornspitz kifli 75 g.<br>[1,3,7,(8,11)]                                                                           | Szendvics kifli 55 g.<br>[1,(13)], Natúr joghurt<br>150 g. [7]                                            | Bajor kifli 80 g. [1,7,<br>(13)]                | Mákos burkifli 100 g.<br>[1,3,7,(8)]                                                                                                                  | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                                                             |
|                                                 |         | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                                  | Energia: 238,87 Kcal / 998,48 KJ                                                                          | Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ              | Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ                                                                                                                    | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                                    |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               |
|                                                 |         | 7,92 g 8,84 g 1,15 g                                                                                              | 12,58 g 2,98 g 1,71 g                                                                                     | 9,91 g 2,52 g 0,91 g                            | 10,11 g 9,68 g 3,80 g                                                                                                                                 | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                                |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                                 |         | 28,41 g 2,24 g 0,58 g                                                                                             | 39,06 g 1,70 g 0,77 g                                                                                     | 52,30 g 1,06 g 1,34 g                           | 52,66 g 6,10 g 0,84 g                                                                                                                                 | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
|                                                 | Tízórai | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Téliszalámi<br>(1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrémm [3,10,<br>(7,12)], Kaliforniai<br>paprika | Dzsungel<br>gabonapehely tejjel<br>[1,7], Körte | Erdeigyümölcs ízű<br>tea , Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>tonhalkrém főtt<br>tojással[3,4,(7)],<br>Pirított tökmag őrölve,<br>Kígyóuborka | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika |
|                                                 |         | Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 KJ                                                                                | Energia: 351,92 Kcal / 1 471,03 KJ                                                                        | Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ              | Energia: 389,56 Kcal / 1 628,36 KJ                                                                                                                    | Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 KJ                                                                  |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               |
|                                                 |         | 16,34 g 12,00 g 4,09 g                                                                                            | 11,76 g 6,15 g 1,67 g                                                                                     | 13,72 g 5,10 g 2,25 g                           | 17,67 g 16,11 g 3,41 g                                                                                                                                | 18,04 g 12,56 g 5,58 g                                                                              |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                                 |         | 43,89 g 24,52 g 0,93 g                                                                                            | 51,77 g 14,92 g 0,79 g                                                                                    | 67,79 g 29,45 g 0,77 g                          | 31,67 g 11,59 g 0,45 g                                                                                                                                | 36,24 g 15,80 g 0,83 g                                                                              |
|                                                 |         |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
|                                                 | Ebéd    |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                     |

|                                                 |         | hétfő                                                                                   | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                                                          | csütörtök                                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Rántott leves [1],<br>Gyöngytészta[1,3,7],<br>Mexikói rakott rizs<br>sertéscombbal[1,7] | Füstölt sajtos<br>zellerkrémleves<br>[1,7,9], Főtt kinoa,<br>Burgonyás<br>fodroskocka tészta<br>[1,3], Csemege<br>uborka[10] | Frankfurti leves[1,7,<br>(6,10)], Fehérbab<br>főzelék [1,10,(12)],<br>Reszelt csirkemáj ,<br>Sózott lilahagyma,<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Tejszínes<br>sárgabableves[1,7],<br>Főtt árpagyöngy[1],<br>Bécsi bundában sült<br>halrudacsok[1,4],<br>Petrezselymes főtt<br>kocka burgonya (7),<br>Ecetes almapiros<br>(10,12) | Tyúkhúsleves[9],<br>Eperlevél tészta [1,3,<br>(13)], Házi mákos<br>sütemény[1,3,7],<br>Fahéjas meggy öntet<br>(12) |
|                                                 |         | Energia: 691,85 Kcal / 2 891,93 KJ                                                      | Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 KJ                                                                                           | Energia: 871,25 Kcal / 3 641,83 KJ                                                                                                              | Energia: 668,32 Kcal / 2 793,58 KJ                                                                                                                                              | Energia: 699,30 Kcal / 2 923,07 KJ                                                                                 |
|                                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                |
|                                                 |         | 34,89 g31,05 g8,57 g                                                                    | 27,97 g20,66 g8,79 g                                                                                                         | 53,25 g27,67 g6,49 g                                                                                                                            | 24,71 g18,34 g3,01 g                                                                                                                                                            | 31,60 g22,17 g5,83 g                                                                                               |
|                                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                  |
|                                                 |         | 89,75 g6,08 g2,31 g                                                                     | 107,39 g7,49 g4,46 g                                                                                                         | 101,01 g5,58 g4,48 g                                                                                                                            | 95,38 g7,04 g4,30 g                                                                                                                                                             | 91,51 g32,80 g3,22 g                                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |
|                                                 |         |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |
|                                                 | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Áfonya dzsem extra<br>(12), Banán                                | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Mini méz<br>20 g. , Mandarin , Tej<br>1,5 % [7]                      | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>sonkakrém(1,6,7),<br>Paradicsom                                                                      | Császárszemle 65 g.<br>[1,7,(13)], Liga<br>margarin(7), Lapka<br>sajt [7,(1)], Hónapos<br>retek, Tej 1,5 % [7]                                                                  | Sajtos pogácsa 85 g.<br>[1,7,(6,12,13)], Kefir<br>150 g.[7], Narancs                                               |
|                                                 |         | Energia: 342,68 Kcal / 1 432,40 KJ                                                      | Energia: 494,99 Kcal / 2 069,06 KJ                                                                                           | Energia: 344,01 Kcal / 1 437,96 KJ                                                                                                              | Energia: 628,90 Kcal / 2 628,80 KJ                                                                                                                                              | Energia: 458,69 Kcal / 1 917,32 KJ                                                                                 |
|                                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                |
|                                                 |         | 9,64 g0,72 g0,21 g                                                                      | 15,95 g11,32 g3,74 g                                                                                                         | 16,48 g10,28 g2,70 g                                                                                                                            | 24,03 g17,98 g14,89 g                                                                                                                                                           | 9,91 g27,58 g7,52 g                                                                                                |
|                                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                  |
|                                                 |         | 73,42 g35,31 g0,61 g                                                                    | 58,91 g38,68 g0,80 g                                                                                                         | 23,60 g2,43 g0,93 g                                                                                                                             | 47,44 g15,50 g3,50 g                                                                                                                                                            | 41,48 g6,05 g2,03 g                                                                                                |
|                                                 |         |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |
|                                                 |         |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |



Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

|                                       |      | hétfő                                                                                   | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                                                              | csütörtök                                                                                                                                                                         | péntek                                                                                                             |
|---------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00485)<br>Felnőtt (19-69<br>év) Ebéd | Ebéd | Rántott leves [1],<br>Gyöngytészta[1,3,7],<br>Mexikói rakott rizs<br>sertéscombbal[1,7] | Füstölt sajtos<br>zellerkrémleves<br>[1,7,9], Főtt kinoa,<br>Burgonyás<br>fodroskocka tészta<br>[1,3], Csemege<br>uborka[10] | Frankfurti leves[1,7,<br>(6,10)], Fehérbab<br>főzelék[1,10,(12)],<br>Reszelt csirkemáj ,<br>Sózott lilahagyma,<br>Teljes kiőrlésű kifli 50<br>g.[1] | Tejszínes<br>sárgabableves[1,7],<br>Főtt árpagyöngy[1],<br>Bécsi bundában sült<br>halrudacsok[1,4],<br>Petrezselymes főtt<br>kocka burgonya (7),<br>Ecetes almapaprika<br>(10,12) | Tyúkhúsleves[9],<br>Eperlevél tészta [1,3,<br>(13)], Házi mákos<br>sütemény[1,3,7],<br>Fahéjas meggy öntet<br>(12) |
|                                       |      | Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 KJ                                                      | Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 KJ                                                                                           | Energia: 971,42 Kcal / 4 060,54 KJ                                                                                                                  | Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 KJ                                                                                                                                                | Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 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                                                                                            |
|                                       |      | 38,91 g 34,50 g 9,52 g                                                                  | 30,93 g 22,69 g 9,59 g                                                                                                       | 59,85 g 30,97 g 7,16 g                                                                                                                              | 27,45 g 20,37 g 3,38 g                                                                                                                                                            | 35,12 g 24,63 g 6,48 g                                                                                             |
|                                       |      | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
|                                       |      | 100,97 g 6,66 g 2,57 g                                                                  | 119,71 g 8,30 g 4,92 g                                                                                                       | 111,87 g 5,28 g 4,64 g                                                                                                                              | 106,18 g 8,24 g 4,91 g                                                                                                                                                            | 101,72 g 36,47 g 3,57 g                                                                                            |
|                                       |      |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|                                       |      |                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |

.....

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                      |         | hétfő                                                                                                             | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                           | péntek                                                                                                             |
|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Tízórai | Kakaós tej[6,7,15],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Téliszalámi<br>(1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Kaliforniai<br>paprika                     | Dzsungel<br>gabonapehely tejjel<br>[1,7], Körte                                                                                                | Erdeigyümölcs ízű<br>tea , Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>tonhalkrém főtt<br>tojással[3,4,(7)],<br>Pirított tökmag őrölve,<br>Kígyóborka                                | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika                |
|                                      |         | Energia: 305,99 Kcal / 1 279,04 KJ                                                                                | Energia: 214,91 Kcal / 898,32 KJ                                                                                             | Energia: 270,89 Kcal / 1 132,32 KJ                                                                                                             | Energia: 231,37 Kcal / 967,13 KJ                                                                                                                                                    | Energia: 227,53 Kcal / 951,08 KJ                                                                                   |
|                                      |         | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                            |
|                                      |         | 11,28 g 8,36 g 3,00 g                                                                                             | 7,11 g 4,02 g 1,09 g                                                                                                         | 10,32 g 3,93 g 1,77 g                                                                                                                          | 10,62 g 9,40 g 2,06 g                                                                                                                                                               | 12,61 g 8,98 g 4,20 g                                                                                              |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
|                                      |         | 29,02 g 17,91 g 0,63 g                                                                                            | 30,52 g 9,47 g 0,46 g                                                                                                        | 48,16 g 21,40 g 0,55 g                                                                                                                         | 18,96 g 7,49 g 0,27 g                                                                                                                                                               | 23,80 g 12,11 g 0,58 g                                                                                             |
|                                      |         |                                  |                                            |                                                             |                                                                                                  |                                 |
|                                      | Ebéd    | Rántott leves [1],<br>Gyöngytészta[1,3,7],<br>Mexikói rakott rizs<br>sertéscombbal[1,7]                           | Füstölt-sajtos<br>zellerkrémleves<br>[1,7,9], Főtt kinoa,<br>Burgonyás<br>fodroskocka tészta<br>[1,3], Csemege<br>uborka[10] | Frankfurti leves[1,7,<br>(6,10)], Fehérbab<br>főzelék[1,10,(12)],<br>Reszelt csirkemáj ,<br>Sózott lilahagyma,<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Tejszínes<br>sárgabableves[1,7],<br>Főtt árpagyöngy[1],<br>Bécsi bundában sült<br>halrudacs-kák[1,4],<br>Petrezselymes főtt<br>kocka burgonya (7),<br>Ecetes almapaprika<br>(10,12) | Tyúkhúsleves[9],<br>Eperlevél tészta [1,3,<br>(13)], Házi mákos<br>sütemény[1,3,7],<br>Fahéjas meggy öntet<br>(12) |
|                                      |         | Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ                                                                                | Energia: 530,15 Kcal / 2 216,03 KJ                                                                                           | Energia: 607,25 Kcal / 2 538,31 KJ                                                                                                             | Energia: 457,31 Kcal / 1 911,56 KJ                                                                                                                                                  | Energia: 466,90 Kcal / 1 951,64 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                                                                                            |
|                                      |         | 23,22 g 20,69 g 5,71 g                                                                                            | 19,94 g 14,37 g 6,12 g                                                                                                       | 38,67 g 18,89 g 4,48 g                                                                                                                         | 16,97 g 12,84 g 2,08 g                                                                                                                                                              | 21,07 g 14,77 g 3,88 g                                                                                             |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                |
|                                      |         | 60,18 g 3,89 g 1,53 g                                                                                             | 76,49 g 5,03 g 3,05 g                                                                                                        | 69,88 g 3,76 g 2,94 g                                                                                                                          | 64,53 g 4,97 g 3,00 g                                                                                                                                                               | 61,18 g 22,04 g 2,15 g                                                                                             |
|                                      |         |                                |                                          |                                                           |                                                                                                |                               |

|                                      |         | hétfő                                                    | kedd                                                                                                    | szerda                                                                     | csütörtök                                                                                                      | péntek                                                                    |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|--------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|--------|-----------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Áfonya dzsem extra<br>(12), Banán | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Mini méz<br>20 g. , Mandarin , Tej<br>1,5 % [7] | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>sonkakrém(1,6,7),<br>Paradicsom | Császárszemle 65 g.<br>[1,7,(13)], Liga<br>margarin(7), Lapka<br>sajt [7,(1)], Hónapos<br>reték, Tej 1,5 % [7] | Sajtos kocka<br>pogácsa 50 g. [1,7,<br>(13)], Kefir 150 g.[7],<br>Narancs |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|                                      |         | Energia: 228,45 Kcal / 954,92 KJ                         | Energia: 370,01 Kcal / 1 546,64 KJ                                                                      | Energia: 168,66 Kcal / 705,00 KJ                                           | Energia: 499,12 Kcal / 2 086,32 KJ                                                                             | Energia: 232,51 Kcal / 971,89 KJ                                          |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|                                      |         | Fehérje                                                  | Zsír                                                                                                    | T.Zsírsav                                                                  | Fehérje                                                                                                        | Zsír                                                                      | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav |
|                                      |         | 5,98 g                                                   | 0,44 g                                                                                                  | 0,12 g                                                                     | 11,24 g                                                                                                        | 8,09 g                                                                    | 2,82 g    | 9,42 g     | 4,99 g  | 1,29 g    | 19,07 g    | 13,32 g | 10,48 g   | 10,62 g    | 1,79 g | 0,62 g    |
|                                      |         | Szénhidrát                                               | Cukor                                                                                                   | Só                                                                         | Szénhidrát                                                                                                     | Cukor                                                                     | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        |
| 49,41 g                              | 26,75 g | 0,36 g                                                   | 45,48 g                                                                                                 | 33,63 g                                                                    | 0,57 g                                                                                                         | 13,46 g                                                                   | 1,37 g    | 0,50 g     | 43,72 g | 12,28 g   | 2,66 g     | 43,09 g | 6,39 g    | 1,19 g     |        |           |
|                                      |         |                                                          |                                                                                                         |                                                                            |                                                                                                                |                                                                           |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                               |         | hétfő                                                                                                 | kedd                                                                                        | szerda                                    | csütörtök                                                                                                                         | péntek                                                                                 |
|-----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Reggeli | Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta | Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika | Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte | Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóborka | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika |
|                                               |         | Energia: 533,63 Kcal / 2 230,57 KJ                                                                    | Energia: 449,78 Kcal / 1 880,08 KJ                                                          | Energia: 426,47 Kcal / 1 782,64 KJ        | Energia: 481,33 Kcal / 2 011,96 KJ                                                                                                | Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ                                                     |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  |
|                                               |         | 21,10 g 14,41 g 4,81 g                                                                                | 15,31 g 7,01 g 1,92 g                                                                       | 16,00 g 6,00 g 2,68 g                     | 22,43 g 19,66 g 4,05 g                                                                                                            | 22,70 g 14,75 g 6,20 g                                                                 |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                    |
|                                               |         | 56,47 g 28,95 g 1,15 g                                                                                | 69,50 g 17,34 g 1,05 g                                                                      | 76,50 g 33,90 g 0,89 g                    | 41,76 g 13,39 g 0,60 g                                                                                                            | 47,99 g 19,23 g 1,03 g                                                                 |
|                                               |         |                                                                                                       |                                                                                             |                                           |                                                                                                                                   |                                                                                        |
|                                               | Tízórai | Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]                                                                  | Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]                                    | Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]              | Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]                                                                                                 | Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Narancs                                          |
|                                               |         | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                      | Energia: 238,87 Kcal / 998,48 KJ                                                            | Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ        | Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ                                                                                                | Energia: 421,51 Kcal / 1 761,91 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                                                                                  | 12,58 g 2,98 g 1,71 g                                                                       | 9,91 g 2,52 g 0,91 g                      | 10,11 g 9,68 g 3,80 g                                                                                                             | 5,72 g 27,47 g 7,45 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                                                                                 | 39,06 g 1,70 g 0,77 g                                                                       | 52,30 g 1,06 g 1,34 g                     | 52,66 g 6,10 g 0,84 g                                                                                                             | 36,58 g 0,30 g 1,65 g                                                                  |
|                                               |         |                                                                                                       |                                                                                             |                                           |                                                                                                                                   |                                                                                        |
|                                               | Ebéd    |                                                                                                       |                                                                                             |                                           |                                                                                                                                   |                                                                                        |

|                                               |         | hétfő                                                                          | kedd                                                                                                       | szerda                                                                                                                       | csütörtök                                                                                                                                               | péntek                                                                                              |
|-----------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Ebéd    | Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7] | Füstölt sajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodorokocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacsok[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapiros (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |
|                                               |         | Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 KJ                                             | Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 KJ                                                                         | Energia: 999,92 Kcal / 4 179,67 KJ                                                                                           | Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 KJ                                                                                                                      | Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 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                                                                             |
|                                               |         | 38,91 g 34,50 g 9,52 g                                                         | 30,93 g 22,69 g 9,59 g                                                                                     | 60,48 g 30,85 g 7,25 g                                                                                                       | 27,45 g 20,37 g 3,38 g                                                                                                                                  | 35,12 g 24,63 g 6,48 g                                                                              |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                               |         | 100,97 g 6,66 g 2,57 g                                                         | 119,71 g 8,30 g 4,92 g                                                                                     | 118,60 g 6,57 g 5,20 g                                                                                                       | 106,18 g 8,24 g 4,91 g                                                                                                                                  | 101,72 g 36,47 g 3,57 g                                                                             |
|                                               |         |                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                               |         |                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                               | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán                             | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]                | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Paradicsom                                                           | Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]                                                      |                                                                                                     |
|                                               |         | Energia: 467,39 Kcal / 1 953,69 KJ                                             | Energia: 648,91 Kcal / 2 712,44 KJ                                                                         | Energia: 405,74 Kcal / 1 695,99 KJ                                                                                           | Energia: 886,18 Kcal / 3 704,23 KJ                                                                                                                      | Energia: Kcal / 0,00 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                                                                             |
|                                               |         | 13,43 g 1,01 g 0,30 g                                                          | 20,64 g 13,51 g 4,36 g                                                                                     | 19,42 g 11,71 g 2,92 g                                                                                                       | 34,68 g 23,14 g 19,54 g                                                                                                                                 | g g g                                                                                               |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                               |         | 99,85 g 45,92 g 0,87 g                                                         | 87,54 g 59,07 g 1,00 g                                                                                     | 32,80 g 3,24 g 1,06 g                                                                                                        | 82,08 g 19,22 g 5,10 g                                                                                                                                  | g g g                                                                                               |
|                                               |         |                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                               | Vacsora |                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                               |         |                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                     |



Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

|                                             |      | hétfő                                                                          | kedd                                                                                                      | szerda                                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                                                  | péntek                                                                                              |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|---------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza | Ebéd | Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7] | Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] | Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Reszelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8] | Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12) | Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12) |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|                                             |      | Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 KJ                                             | Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 KJ                                                                        | Energia: 969,84 Kcal / 4 053,93 KJ                                                                                                | Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 KJ                                                                                                                         | Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 KJ                                                                  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|                                             |      | Fehérje                                                                        | Zsír                                                                                                      | T.Zsír                                                                                                                            | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír                                                                                                | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |            |         |        |
|                                             |      | 38,91 g                                                                        | 34,50 g                                                                                                   | 9,52 g                                                                                                                            | 30,93 g                                                                                                                                                    | 22,69 g                                                                                             | 9,59 g | 60,32 g    | 32,71 g | 7,46 g | 27,45 g    | 20,37 g | 3,38 g | 35,12 g    | 24,63 g | 6,48 g |
|                                             |      | Szénhidrát                                                                     | Cukor                                                                                                     | Só                                                                                                                                | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor                                                                                               | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                                             |      | 100,97 g                                                                       | 6,66 g                                                                                                    | 2,57 g                                                                                                                            | 119,71 g                                                                                                                                                   | 8,30 g                                                                                              | 4,92 g | 107,11 g   | 6,20 g  | 4,42 g | 106,18 g   | 8,24 g  | 4,91 g | 101,72 g   | 36,47 g | 3,57 g |
|                                             |      |                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                   | <br>                                                                                                                                                       |                                                                                                     |        | <br>       |         |        | <br>       |         |        | <br>       |         |        |

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

|                                           |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                                      |
|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Tízórai | Epres tejital[7], Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Banán                                                                     | Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta                                     | Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs                                                                            | Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka                        | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                           |         | Energia: 512,72 Kcal / 2 143,17 KJ                                                                                              | Energia: 312,45 Kcal / 1 306,04 KJ                                                                                                            | Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 KJ                                                                                                        | Energia: 320,34 Kcal / 1 339,02 KJ                                                                      | Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ                                                          |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                           |         | 20,27 g 11,65 g 6,21 g                                                                                                          | 12,22 g 7,25 g 1,74 g                                                                                                                         | 11,68 g 5,84 g 2,87 g                                                                                                                     | 16,47 g 15,61 g 7,48 g                                                                                  | 14,33 g 12,79 g 5,37 g                                                                      |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                           |         | 74,07 g 37,82 g 0,91 g                                                                                                          | 26,43 g 9,71 g 1,12 g                                                                                                                         | 44,20 g 16,40 g 0,32 g                                                                                                                    | 28,01 g 10,83 g 1,20 g                                                                                  | 33,46 g 16,19 g 0,57 g                                                                      |
|                                           |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |
|                                           | Ebéd    | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin                     |
|                                           |         | Energia: 570,66 Kcal / 2 385,36 KJ                                                                                              | Energia: 497,06 Kcal / 2 077,71 KJ                                                                                                            | Energia: 604,17 Kcal / 2 525,43 KJ                                                                                                        | Energia: 569,64 Kcal / 2 381,10 KJ                                                                      | Energia: 672,76 Kcal / 2 812,14 KJ                                                          |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                           |         | 29,68 g 10,53 g 1,24 g                                                                                                          | 31,67 g 9,32 g 2,55 g                                                                                                                         | 29,70 g 11,95 g 3,60 g                                                                                                                    | 20,82 g 19,42 g 10,34 g                                                                                 | 26,34 g 23,58 g 5,81 g                                                                      |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                           |         | 88,55 g 8,01 g 3,53 g                                                                                                           | 71,57 g 18,66 g 2,07 g                                                                                                                        | 92,46 g 13,31 g 2,96 g                                                                                                                    | 77,63 g 9,08 g 3,33 g                                                                                   | 87,47 g 21,03 g 2,36 g                                                                      |
|                                           |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |
|                                           | Uzsonna |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |



|                                             |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                                      |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|----------|------------|------------|---------|--------|
| (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Tízórai | Epres tejital[7], Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Banán                                                                     | Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégсалáta                                     | Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs                                                                            | Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka                        | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         | Energia: 595,96 Kcal / 2 491,11 KJ                                                                                              | Energia: 349,41 Kcal / 1 460,53 KJ                                                                                                            | Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ                                                                                                        | Energia: 378,89 Kcal / 1 583,76 KJ                                                                      | Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ                                                          |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         | Fehérje                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                                          | T.Zsír                                                                                                                                    | Fehérje                                                                                                 | Zsír                                                                                        | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                                             |         | 23,19 g                                                                                                                         | 13,60 g                                                                                                                                       | 7,21 g                                                                                                                                    | 15,24 g                                                                                                 | 7,85 g                                                                                      | 1,85 g     | 14,54 g    | 7,28 g  | 3,59 g     | 19,37 g    | 18,56 g  | 8,87 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     |
|                                             | 85,19 g | 43,02 g                                                                                                                         | 1,05 g                                                                                                                                        | 31,16 g                                                                                                                                   | 11,61 g                                                                                                 | 1,41 g                                                                                      | 54,40 g    | 20,50 g    | 0,39 g  | 33,01 g    | 12,95 g    | 1,43 g   | 38,31 g    | 18,16 g    | 0,65 g  |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             | Ebéd    | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin                     |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
| Energia: 668,70 Kcal / 2 795,17 KJ          |         | Energia: 578,09 Kcal / 2 416,42 KJ                                                                                              | Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 KJ                                                                                                            | Energia: 682,53 Kcal / 2 852,98 KJ                                                                                                        | Energia: 792,32 Kcal / 3 311,90 KJ                                                                      |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
| Fehérje                                     |         | Zsír                                                                                                                            | T.Zsír                                                                                                                                        | Fehérje                                                                                                                                   | Zsír                                                                                                    | T.Zsír                                                                                      | Fehérje    | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír       | T.Zsír  |        |
| 34,48 g                                     |         | 12,55 g                                                                                                                         | 1,48 g                                                                                                                                        | 37,92 g                                                                                                                                   | 11,16 g                                                                                                 | 3,05 g                                                                                      | 34,23 g    | 13,86 g    | 4,15 g  | 24,97 g    | 23,18 g    | 12,36 g  | 31,38 g    | 28,30 g    | 7,01 g  |        |
| Szénhidrát                                  |         | Cukor                                                                                                                           | Só                                                                                                                                            | Szénhidrát                                                                                                                                | Cukor                                                                                                   | Só                                                                                          | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só       | Szénhidrát | Cukor      | Só      |        |
| 103,59 g                                    | 9,50 g  | 4,21 g                                                                                                                          | 81,42 g                                                                                                                                       | 21,98 g                                                                                                                                   | 2,45 g                                                                                                  | 109,86 g                                                                                    | 15,40 g    | 3,49 g     | 93,15 g | 10,89 g    | 3,99 g     | 101,47 g | 24,73 g    | 2,81 g     |         |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
|                                             |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |
| Uzsonna                                     |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |            |            |         |            |            |          |            |            |         |        |



|                                         |         | hétfő                                                                                        | kedd                                                                                                                  | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                    | péntek                                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermek (1-3<br>év) Bölcsőde | Reggeli | Epres tejital[7],<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Kakaókrém(1,7)                                   | Vadmeggy ízű tea ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Csirkemell sonka<br>(1,6,7), Jégsaláta | Tejben főtt körtés<br>árpakása[1,7]                                                   | Citromos zöld tea ,<br>Teljes kiőrlésű<br>melegszendvics<br>[1,6,7,8,(3,10)],<br>Kígyóuborka | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Zöldfűszeres<br>vajkrém[7], Kaliforniai<br>paprika |
|                                         |         | Energia: 234,41 Kcal / 979,83 KJ                                                             | Energia: 166,46 Kcal / 695,80 KJ                                                                                      | Energia: 195,14 Kcal / 815,69 KJ                                                      | Energia: 165,41 Kcal / 691,41 KJ                                                             | Energia: 171,98 Kcal / 718,88 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                                                                                      |
|                                         |         | 10,89 g 8,20 g 3,38 g                                                                        | 7,11 g 3,68 g 0,89 g                                                                                                  | 8,08 g 4,73 g 1,47 g                                                                  | 8,24 g 7,80 g 3,74 g                                                                         | 8,44 g 8,90 g 2,99 g                                                                                         |
|                                         |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          |
|                                         |         | 30,59 g 13,92 g 0,47 g                                                                       | 14,58 g 6,18 g 0,68 g                                                                                                 | 34,24 g 8,16 g 0,20 g                                                                 | 15,29 g 6,71 g 0,60 g                                                                        | 18,72 g 10,08 g 0,33 g                                                                                       |
|                                         |         |             |                                     |    |           |                           |
|                                         | Tízórai | Banán                                                                                        | Körte                                                                                                                 | Narancs                                                                               | Alma                                                                                         | Mandarin                                                                                                     |
|                                         |         | Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ                                                              | Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ                                                                                       | Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ                                                       | Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ                                                               | Energia: 28,13 Kcal / 117,58 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                                                                         | 0,24 g 0,18 g 0,00 g                                                                                                  | 0,36 g 0,12 g 0,00 g                                                                  | 0,24 g 0,24 g 0,00 g                                                                         | 0,42 g 0,18 g 0,00 g                                                                                         |
|                                         | Ebéd    | Lencsefőzelék<br>kefirrel áttörve[1,7,10,<br>(12)], Falafel,<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Gyros csikemell<br>kockázva[7,<br>(1,3,6,12)], Fűszeres<br>steak burgonya<br>(1,3,6,7,10,11),<br>Káposzta saláta(12)  | Bácskai rizses<br>sertéshús, Ecetes<br>cékla saláta ,<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Csirkés-mozzarellás<br>pizza bell paprikával<br>[1,(6,7)]                                    | Favágó leves<br>[1,7,9,10,(12)], Dejós<br>kiskocka tészta [1,3],<br>Mandarin                                 |
|                                         |         | Energia: 316,52 Kcal / 1 323,05 KJ                                                           | Energia: 267,06 Kcal / 1 116,31 KJ                                                                                    | Energia: 314,80 Kcal / 1 315,86 KJ                                                    | Energia: 296,97 Kcal / 1 241,33 KJ                                                           | Energia: 472,57 Kcal / 1 975,34 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                                                                                      |
|                                         |         | 18,17 g 4,46 g 0,54 g                                                                        | 19,27 g 6,14 g 0,81 g                                                                                                 | 16,05 g 6,72 g 1,78 g                                                                 | 11,23 g 9,98 g 6,18 g                                                                        | 16,98 g 15,56 g 3,70 g                                                                                       |
|                                         |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          |
|                                         |         | 50,56 g 5,04 g 1,70 g                                                                        | 34,19 g 4,78 g 1,11 g                                                                                                 | 46,97 g 7,67 g 1,28 g                                                                 | 40,42 g 4,30 g 1,56 g                                                                        | 65,30 g 17,86 g 1,58 g                                                                                       |

|                                      |                        | hétfő                                                                               | kedd                                                      | szerda                                                                                             | csütörtök                                                                                              | péntek                                                                                |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsőde | Ebéd                   |                                                                                     |                                                           |                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                       |
|                                      | Uzsonna                |                                                                                     |                                                           |                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                       |
|                                      |                        | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Paradicsom | Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Tej 2,8 % UHT *[7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek | Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Tej 2,8 % UHT *[7] | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa |
|                                      |                        | Energia: 222,62 Kcal / 930,55 KJ                                                    | Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ                        | Energia: 156,40 Kcal / 653,75 KJ                                                                   | Energia: 274,21 Kcal / 1 146,20 KJ                                                                     | Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 KJ                                                    |
|                                      |                        | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsír                                       | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   |
|                                      |                        | 10,12 g 10,50 g 5,30 g                                                              | 10,68 g 10,09 g 2,58 g                                    | 4,68 g 5,63 g 1,65 g                                                                               | 13,21 g 9,68 g 2,89 g                                                                                  | 10,93 g 13,19 g 4,37 g                                                                |
|                                      | Szénhidrát Cukor Só    | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    |                                                                                       |
| 10,46 g 1,45 g 0,64 g                | 35,02 g 14,82 g 0,41 g | 10,37 g 0,92 g 0,60 g                                                               | 37,66 g 9,66 g 1,08 g                                     | 27,16 g 1,58 g 1,25 g                                                                              |                                                                                                        |                                                                                       |
|                                      |                        |                                                                                     |                                                           |                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                       |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

|                                                 |         | hétfő                                                                | kedd                                                                                                                  | szerda                                                               | csütörtök                                                                                    | péntek                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Reggeli | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                              | Görbe kifli 45 g.<br>[1,3,7], Kefir 150 g.[7]                                                                         | Kornspitz kifli 75 g.<br>[1,3,7,(8,11)]                              | Citromos zöld tea ,<br>Teljes kiőrlésű<br>melegszendvics<br>[1,6,7,8,(3,10)],<br>Kígyóuborka | Magvas stangli 80 g.<br>[1,7]                                                                           |
|                                                 |         | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                     | Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ                                                                                      | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                     | Energia: 512,30 Kcal / 2 141,41 KJ                                                           | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                                        |
|                                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     |
|                                                 |         | 7,83 g0,58 g0,21 g                                                   | 9,92 g2,73 g1,56 g                                                                                                    | 7,92 g8,84 g1,15 g                                                   | 26,93 g25,28 g12,19 g                                                                        | 7,83 g0,58 g0,21 g                                                                                      |
|                                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                       |
|                                                 |         | 47,48 g2,83 g1,31 g                                                  | 26,20 g5,88 g1,14 g                                                                                                   | 28,41 g2,24 g0,58 g                                                  | 43,53 g15,19 g1,93 g                                                                         | 47,48 g2,83 g1,31 g                                                                                     |
|                                                 |         |                                                                      |                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                 | Tízórai | Epres tejital[7],<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Kakaókrém(1,7),<br>Banán | Vadmeggy ízű tea ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Csirkemell sonka<br>(1,6,7), Jégsaláta | Csokoládés ropogós<br>granola tejjel[1,5,6,7,<br>(8,11,12)], Narancs | Csokoládés<br>croissant 120 g.<br>[1,3,7,(6,12,13)]                                          | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Zöldfűszeres<br>vajkrém[7], Kaliforniai<br>paprika |
|                                                 |         | Energia: 595,96 Kcal / 2 491,11 KJ                                   | Energia: 349,64 Kcal / 1 461,50 KJ                                                                                    | Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ                                   | Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 KJ                                                           | Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ                                                                      |
|                                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     |
|                                                 |         | 23,19 g13,60 g7,21 g                                                 | 15,24 g7,86 g1,85 g                                                                                                   | 14,54 g7,28 g3,59 g                                                  | 7,21 g19,90 g9,40 g                                                                          | 16,23 g13,66 g5,65 g                                                                                    |
|                                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                       |
|                                                 |         | 85,19 g43,02 g1,05 g                                                 | 31,20 g11,65 g1,41 g                                                                                                  | 54,40 g20,50 g0,39 g                                                 | 42,75 g16,91 g0,48 g                                                                         | 38,31 g18,16 g0,65 g                                                                                    |
|                                                 |         |                                                                      |                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                 | Ebéd    |                                                                      |                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                              |                                                                                                         |

|                                                   |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                                |
|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermekek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin               |
|                                                   |         | Energia: 668,70 Kcal / 2 795,17 KJ                                                                                              | Energia: 578,09 Kcal / 2 416,42 KJ                                                                                                            | Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 KJ                                                                                                        | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 KJ                                                                      | Energia: 792,32 Kcal / 3 311,90 KJ                                                    |
|                                                   |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|                                                   |         | 34,48 g 12,55 g 1,48 g                                                                                                          | 37,92 g 11,16 g 3,05 g                                                                                                                        | 34,23 g 13,86 g 4,15 g                                                                                                                    | 27,69 g 25,75 g 13,74 g                                                                                 | 31,38 g 28,30 g 7,01 g                                                                |
|                                                   |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
|                                                   |         | 103,59 g 9,50 g 4,21 g                                                                                                          | 81,42 g 21,98 g 2,45 g                                                                                                                        | 109,86 g 15,40 g 3,49 g                                                                                                                   | 103,08 g 12,10 g 4,42 g                                                                                 | 101,47 g 24,73 g 2,81 g                                                               |
|                                                   |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                       |
|                                                   | Uzsonna | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Paradicsom                                             | Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]                                                                                    | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek                                        | Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Alma, Tej 1,5 % [7] | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Sárgarépa |
|                                                   |         | Energia: 448,70 Kcal / 1 875,57 KJ                                                                                              | Energia: 537,91 Kcal / 2 248,46 KJ                                                                                                            | Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 KJ                                                                                                        | Energia: 609,97 Kcal / 2 549,67 KJ                                                                      | Energia: 455,95 Kcal / 1 905,87 KJ                                                    |
|                                                   |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|                                                   |         | 19,91 g 20,09 g 9,77 g                                                                                                          | 20,01 g 15,80 g 4,75 g                                                                                                                        | 10,44 g 11,74 g 3,35 g                                                                                                                    | 28,16 g 17,95 g 6,49 g                                                                                  | 14,11 g 23,78 g 7,16 g                                                                |
|                                                   |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
|                                                   |         | 24,16 g 3,15 g 1,25 g                                                                                                           | 78,18 g 27,00 g 0,76 g                                                                                                                        | 23,88 g 2,12 g 1,27 g                                                                                                                     | 82,91 g 19,32 g 2,35 g                                                                                  | 44,57 g 3,16 g 2,28 g                                                                 |
|                                                   |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                       |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                               | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | csütörtök                                                                                                              | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |        |            |         |         |            |         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| (00485)<br>Felnőtt (19-69<br>év) Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ebéd | Vegyes zöldségleves<br>[9], Kiscsillag tészta<br>[1,3,(13)],<br>Lencsefőzelék kefirrel<br>[1,7,10,(12)], Falafel,<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vaníliás alma<br>krémleves[1,7],<br>Málna gríz, Gyros<br>csikemell csikók[7,<br>(1,3,6,12)], Fűszeres<br>steak burgonya<br>(1,3,6,7,10,11),<br>Káposzta saláta(12) | Francia<br>hagymaleves[1,7,10,<br>(12)], Ropogós<br>kenyérkockák[1,(7)],<br>Bácskai rizses<br>sertéshús, Ecetes<br>cékla saláta , Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cukkini püréleves<br>[1,7], Pattogatott<br>kukorica(1,7),<br>Csirkés-mozzarellás<br>pizza bell paprikával<br>[1,(6,7)] | Favágó leves<br>[1,7,9,10,(12)], Dejós<br>metélt tészta [1,3,<br>(13)], Mandarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |        |            |         |         |            |         |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | Energia: 746,96 Kcal / 3 122,29 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia: 663,02 Kcal / 2 771,42 KJ                                                                                                                                 | Energia: 809,74 Kcal / 3 384,71 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 KJ                                                                                     | Energia: 930,10 Kcal / 3 887,82 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |        |            |         |         |            |         |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zsír                                                                                                                                                               | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fehérje                                                                                                                | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | T.Zsír | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 39,05 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14,20 g                                                                                                                                                            | 1,59 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 42,28 g                                                                                                                | 12,43 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,39 g | 39,60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17,93 g | 4,88 g | 27,69 g    | 25,75 g | 13,74 g | 37,47 g    | 32,18 g | 7,99 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cukor                                                                                                                                                              | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szénhidrát                                                                                                             | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Só     | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 114,76 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9,62 g                                                                                                                                                             | 4,35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 95,63 g                                                                                                                | 25,36 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2,79 g | 119,81 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19,83 g | 3,56 g | 103,08 g   | 12,10 g | 4,42 g  | 120,86 g   | 27,49 g | 3,20 g |
|    <br>   |      |    <br>   |                                                                                                                                                                    |    <br>  |                                                                                                                        |   <br>   |        |    <br>   |         |        |            |         |         |            |         |        |

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

|                                     |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                                      |
|-------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év) Óvoda | Tízórai | Epres tejital[7], Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Banán                                                                     | Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta                                     | Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs                                                                            | Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka                        | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                     |         | Energia: 387,58 Kcal / 1 620,08 KJ                                                                                              | Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ                                                                                                              | Energia: 238,28 Kcal / 996,01 KJ                                                                                                          | Energia: 208,18 Kcal / 870,19 KJ                                                                        | Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ                                                            |
|                                     |         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      |
|                                     |         | 15,43 g 8,53 g 4,55 g                                                                                                           | 9,15 g 5,22 g 1,28 g                                                                                                                          | 10,52 g 5,15 g 2,56 g                                                                                                                     | 10,35 g 9,66 g 4,56 g                                                                                   | 11,29 g 9,80 g 4,25 g                                                                       |
|                                     |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                     |         | 57,05 g 32,29 g 0,68 g                                                                                                          | 18,75 g 7,54 g 0,89 g                                                                                                                         | 36,65 g 14,95 g 0,30 g                                                                                                                    | 19,62 g 8,18 g 0,74 g                                                                                   | 24,98 g 13,46 g 0,45 g                                                                      |
|                                     |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |
|                                     | Ebéd    | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin                     |
|                                     |         | Energia: 459,50 Kcal / 1 920,71 KJ                                                                                              | Energia: 478,63 Kcal / 2 000,67 KJ                                                                                                            | Energia: 469,49 Kcal / 1 962,47 KJ                                                                                                        | Energia: 455,06 Kcal / 1 902,15 KJ                                                                      | Energia: 553,19 Kcal / 2 312,33 KJ                                                          |
|                                     |         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      |
|                                     |         | 24,39 g 8,46 g 0,99 g                                                                                                           | 26,61 g 14,02 g 2,79 g                                                                                                                        | 22,59 g 9,22 g 2,76 g                                                                                                                     | 16,65 g 15,46 g 8,24 g                                                                                  | 21,29 g 18,85 g 4,62 g                                                                      |
|                                     |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                     |         | 70,84 g 6,36 g 2,75 g                                                                                                           | 61,40 g 15,38 g 1,69 g                                                                                                                        | 72,44 g 11,07 g 2,31 g                                                                                                                    | 62,10 g 7,27 g 2,65 g                                                                                   | 73,48 g 17,33 g 1,91 g                                                                      |
|                                     |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |
|                                     | Uzsonna |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                             |

|                                      |         | hétfő                                                                                           | kedd                                                              | szerda                                                                                                            | csütörtök                                                                                                           | péntek                                                                                            |           |            |        |           |            |         |           |            |         |        |
|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|--------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Uzsonna | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7),<br>Trappista sajt[7,(1)],<br>Paradicsom | Fahéjas csiga 50 g. *<br>[1,7,(6,12,13)], Körte,<br>Tej 1,5 % [7] | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Marha<br>párizsi szelet *<br>(1,6,7,10), Hónapos<br>retek | Szendvics kifli 55 g.<br>[1,(13)], Sertés<br>májkrém (1,6,7,10),<br>Pirított lenmag őrölve<br>, Alma, Tej 1,5 % [7] | Spenótos-sajtos<br>twister 100 g.[1,3,7,<br>(6,12,13)], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Sárgarépa |           |            |        |           |            |         |           |            |         |        |
|                                      |         | Energia: 313,61 Kcal / 1 310,89 KJ                                                              | Energia: 318,60 Kcal / 1 331,75 KJ                                | Energia: 216,71 Kcal / 905,85 KJ                                                                                  | Energia: 338,47 Kcal / 1 414,80 KJ                                                                                  | Energia: 281,12 Kcal / 1 175,08 KJ                                                                |           |            |        |           |            |         |           |            |         |        |
|                                      |         | Fehérje                                                                                         | Zsír                                                              | T.Zsírsav                                                                                                         | Fehérje                                                                                                             | Zsír                                                                                              | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |            |         |        |
|                                      |         | 13,97 g                                                                                         | 14,80 g                                                           | 7,46 g                                                                                                            | 12,66 g                                                                                                             | 9,10 g                                                                                            | 2,99 g    | 6,14 g     | 7,65 g | 2,22 g    | 16,01 g    | 9,99 g  | 3,67 g    | 11,06 g    | 13,22 g | 4,37 g |
|                                      |         | Szénhidrát                                                                                      | Cukor                                                             | Só                                                                                                                | Szénhidrát                                                                                                          | Cukor                                                                                             | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                                      |         | 13,98 g                                                                                         | 1,96 g                                                            | 0,91 g                                                                                                            | 46,07 g                                                                                                             | 17,47 g                                                                                           | 0,48 g    | 13,76 g    | 1,22 g | 0,80 g    | 45,52 g    | 12,31 g | 1,25 g    | 27,97 g    | 1,58 g  | 1,29 g |
|                                      |         |                                                                                                 |                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                   |           |            |        |           |            |         |           |            |         |        |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                               |         | hétfő                                                       | kedd                                                                                                      | szerda                                                         | csütörtök                                                                        | péntek                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Reggeli | Epres tejital[7], Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Banán | Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta | Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs | Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                               |         | Energia: 741,82 Kcal / 3 100,81 KJ                          | Energia: 423,83 Kcal / 1 771,61 KJ                                                                        | Energia: 411,45 Kcal / 1 719,86 KJ                             | Energia: 512,30 Kcal / 2 141,41 KJ                                               | Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 KJ                                                          |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                               |         | 28,95 g 16,08 g 8,46 g                                      | 20,16 g 9,41 g 2,11 g                                                                                     | 17,40 g 8,72 g 4,30 g                                          | 26,93 g 25,28 g 12,19 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                                                                         |
|                                               |         | 107,85 g 49,70 g 1,39 g                                     | 41,21 g 13,44 g 1,77 g                                                                                    | 64,60 g 24,60 g 0,47 g                                         | 43,53 g 15,19 g 1,93 g                                                           | 50,36 g 21,94 g 0,85 g                                                                      |
|                                               |         |                                                             |                                                                                                           |                                                                |                                                                                  |                                                                                             |
|                                               | Tízórai | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                     | Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7]                                                                | Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]                           | Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)]                                    | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Sárgarépa                                 |
|                                               |         | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                            | Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ                                                                          | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                               | Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 KJ                                               | Energia: 357,70 Kcal / 1 495,19 KJ                                                          |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                               |         | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                        | 9,92 g 2,73 g 1,56 g                                                                                      | 7,92 g 8,84 g 1,15 g                                           | 7,21 g 19,90 g 9,40 g                                                            | 6,35 g 21,17 g 5,59 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                                       | 26,20 g 5,88 g 1,14 g                                                                                     | 28,41 g 2,24 g 0,58 g                                          | 42,75 g 16,91 g 0,48 g                                                           | 34,82 g 3,16 g 2,05 g                                                                       |
|                                               |         |                                                             |                                                                                                           |                                                                |                                                                                  |                                                                                             |
|                                               | Ebéd    |                                                             |                                                                                                           |                                                                |                                                                                  |                                                                                             |
|                                               |         |                                                             |                                                                                                           |                                                                |                                                                                  |                                                                                             |

|                                               |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                  |
|-----------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Ebéd    | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin |
|                                               |         | Energia: 775,46 Kcal / 3 241,42 KJ                                                                                              | Energia: 663,02 Kcal / 2 771,42 KJ                                                                                                            | Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ                                                                                                        | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 KJ                                                                      | Energia: 930,10 Kcal / 3 887,82 KJ                                      |
|                                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     |
|                                               |         | 39,68 g14,08 g1,68 g                                                                                                            | 42,28 g12,43 g3,39 g                                                                                                                          | 39,75 g16,07 g4,66 g                                                                                                                      | 27,69 g25,75 g13,74 g                                                                                   | 37,47 g32,18 g7,99 g                                                    |
|                                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                       |
|                                               |         | 121,49 g10,91 g4,91 g                                                                                                           | 95,63 g25,36 g2,79 g                                                                                                                          | 131,23 g20,20 g4,34 g                                                                                                                     | 103,08 g12,10 g4,42 g                                                                                   | 120,86 g27,49 g3,20 g                                                   |
|                                               |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                         |
|                                               | Uzsonna | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Paradicsom                                             | Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]                                                                                    | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek                                        | Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Alma, Tej 1,5 % [7] |                                                                         |
|                                               |         | Energia: 566,21 Kcal / 2 366,76 KJ                                                                                              | Energia: 567,47 Kcal / 2 372,02 KJ                                                                                                            | Energia: 409,60 Kcal / 1 712,13 KJ                                                                                                        | Energia: 609,97 Kcal / 2 549,67 KJ                                                                      | Energia: Kcal / 0,00 KJ                                                 |
|                                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     |
|                                               |         | 27,00 g25,73 g12,67 g                                                                                                           | 21,75 g16,58 g5,15 g                                                                                                                          | 14,12 g14,25 g3,98 g                                                                                                                      | 28,16 g17,95 g6,49 g                                                                                    | g g g                                                                   |
|                                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                       |
|                                               |         | 33,60 g4,20 g1,63 g                                                                                                             | 82,03 g29,65 g0,83 g                                                                                                                          | 33,32 g2,88 g1,60 g                                                                                                                       | 82,91 g19,32 g2,35 g                                                                                    | g g g                                                                   |
|                                               |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                         |



|                                             |      | hétfő                                                                                                                                | kedd                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                  |
|---------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza | Ebéd | Vegyes zöldségleves [9], Kiscsillag tészta [1,3,(13)], Lencsefőzelék kefirrel [1,7,10,(12)], Falafel, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Vaníliás alma krémleves[1,7], Málna gríz, Gyros csikemell csíkok[7, (1,3,6,12)], Fűszeres steak burgonya (1,3,6,7,10,11), Káposzta saláta(12) | Francia hagymaleves[1,7,10, (12)], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Bácskai rizses sertéshús, Ecetes cékla saláta , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Cukkini püréleves [1,7], Pattogatott kukorica(1,7), Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,(6,7)] | Favágó leves [1,7,9,10,(12)], Dejós metélt tészta [1,3, (13)], Mandarin |
|                                             |      | Energia: 745,38 Kcal / 3 115,69 KJ                                                                                                   | Energia: 663,02 Kcal / 2 771,42 KJ                                                                                                            | Energia: 809,50 Kcal / 3 383,71 KJ                                                                                                             | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 KJ                                                                      | Energia: 930,10 Kcal / 3 887,82 KJ                                      |
|                                             |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                   |
|                                             |      | 39,52 g 15,93 g 1,89 g                                                                                                               | 42,28 g 12,43 g 3,39 g                                                                                                                        | 39,59 g 17,93 g 4,87 g                                                                                                                         | 27,69 g 25,75 g 13,74 g                                                                                 | 37,47 g 32,18 g 7,99 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                                                                                        |
|-------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Tízórai | Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt[7, (1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka                         | Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma                                                                                                                        | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Tölteni való paprika | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom                 |
|                                           |         | Energia: 547,25 Kcal / 2 287,51 KJ                                                                                   | Energia: 218,42 Kcal / 913,00 KJ                                                                                          | Energia: 434,52 Kcal / 1 816,29 KJ                                                                                                                              | Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ                                                                          | Energia: 299,08 Kcal / 1 250,15 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                                                                       |
|                                           |         | 24,93 g 21,47 g 10,60 g                                                                                              | 10,35 g 6,82 g 1,60 g                                                                                                     | 14,64 g 4,12 g 2,03 g                                                                                                                                           | 9,59 g 7,83 g 1,70 g                                                                                        | 16,00 g 11,63 g 5,32 g                                                                        |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                           |
|                                           |         | 40,25 g 21,95 g 1,41 g                                                                                               | 28,38 g 10,07 g 0,57 g                                                                                                    | 83,92 g 19,59 g 0,28 g                                                                                                                                          | 28,46 g 10,22 g 0,95 g                                                                                      | 32,29 g 14,32 g 0,75 g                                                                        |
|                                           |         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                               |
|                                           | Ebéd    | Fokhagyma krémleves[1,7], Corn flakes pehely, Bolognai szójara-guval sült durum szarvac-ska [1,3,6,7], Narancs       | Zöldséges jászminrizs leves[7,(1)], Sütőben sült dínófigura csirke-húsból (3,6,7,10), Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10] | Magyaros gyöngybab leves [1,10,(12)], Csipet tészta, Tejfölös karalábé-főzelék[1,7], Pirított tilápia-filé kocka[4, (1,3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Erdeigyümölcs leves [1,7], Kókusz-forgács, Csikós sertés-comb tokány[1,7], Zöldséges köles                  | Citromos pulyka-ragu leves joghurt-tal [7,9,10,(12)], Ízes túróval töltött bukta [1,7], Banán |
|                                           |         | Energia: 678,00 Kcal / 2 834,04 KJ                                                                                   | Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ                                                                                        | Energia: 606,39 Kcal / 2 534,71 KJ                                                                                                                              | Energia: 643,23 Kcal / 2 688,70 KJ                                                                          | Energia: 686,09 Kcal / 2 867,86 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                                                                       |
|                                           |         | 40,57 g 15,07 g 8,45 g                                                                                               | 20,19 g 18,66 g 3,89 g                                                                                                    | 37,36 g 22,38 g 5,45 g                                                                                                                                          | 25,80 g 29,73 g 12,34 g                                                                                     | 30,66 g 18,61 g 4,50 g                                                                        |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                           |
|                                           |         | 91,56 g 7,40 g 2,80 g                                                                                                | 67,45 g 6,85 g 4,04 g                                                                                                     | 63,23 g 5,93 g 3,98 g                                                                                                                                           | 66,76 g 20,25 g 1,70 g                                                                                      | 97,62 g 38,56 g 1,49 g                                                                        |
|                                           |         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                               |



|                                             |                        | hétfő                                                                                                                | kedd                                                                                             | szerda                                   | csütörtök                                                                                                   | péntek                                                                        |
|---------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| (00483)<br>Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat | Tízórai                | Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt[7, (1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóborka | Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma | Citromos fekete tea , Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Tölteni való paprika | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom |
|                                             |                        | Energia: 615,98 Kcal / 2 574,80 KJ                                                                                   | Energia: 265,59 Kcal / 1 110,17 KJ                                                               | Energia: 468,29 Kcal / 1 957,45 KJ       | Energia: 307,59 Kcal / 1 285,73 KJ                                                                          | Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 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                                                       |
|                                             |                        | 28,86 g 24,02 g 11,94 g                                                                                              | 12,74 g 8,61 g 2,06 g                                                                            | 16,38 g 4,91 g 2,44 g                    | 11,46 g 9,47 g 2,07 g                                                                                       | 17,90 g 12,49 g 5,61 g                                                        |
|                                             |                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
|                                             | 47,62 g 26,21 g 1,62 g | 33,63 g 12,04 g 0,72 g                                                                                               | 88,77 g 23,74 g 0,35 g                                                                           | 33,58 g 12,21 g 1,18 g                   | 36,94 g 15,97 g 0,83 g                                                                                      |                                                                               |
|                                             |                        |                                                                                                                      |                                                                                                  |                                          |                                                                                                             |                                                                               |



|                                         |         | hétfő                                                                                                                               | kedd                                                                                                             | szerda                                                                                                                     | csütörtök                                                                                                                  | péntek                                                                                          |
|-----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermek (1-3<br>év) Bölcsőde | Reggeli | Puncsos tejital[7,<br>(1,6,8,12)], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Trappista sajt[7,<br>(1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű<br>tea , Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8],<br>Baromfi májkrém[1,<br>(6,7,10)],<br>Kígyóuborka | Tejbedara fahéjas<br>porcukorral[1,7]                                                                                      | Citromos fekete tea ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Házi<br>virslikrém[10,<br>(1,6,7,12)], Tölteni<br>való paprika | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Paradicsom     |
|                                         |         | Energia: 316,71 Kcal / 1 323,85 KJ                                                                                                  | Energia: 124,52 Kcal / 520,49 KJ                                                                                 | Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ                                                                                           | Energia: 153,95 Kcal / 643,51 KJ                                                                                           | Energia: 178,67 Kcal / 746,84 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                                                                         |
|                                         |         | 15,13 g 14,65 g 6,51 g                                                                                                              | 5,84 g 4,06 g 1,00 g                                                                                             | 8,86 g 4,60 g 1,42 g                                                                                                       | 5,58 g 4,98 g 1,13 g                                                                                                       | 9,76 g 8,42 g 2,97 g                                                                            |
|                                         | Tízórai | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                             |
|                                         |         | 23,76 g 14,30 g 0,85 g                                                                                                              | 15,81 g 6,42 g 0,33 g                                                                                            | 43,31 g 13,94 g 0,20 g                                                                                                     | 15,83 g 6,56 g 0,64 g                                                                                                      | 20,12 g 9,63 g 0,41 g                                                                           |
|                                         |         |                                                    |                                |                                         |                                         |              |
|                                         |         |                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                         | Ebéd    | Vegyes<br>gyümölcspüré 100 g.                                                                                                       | Körte, Vizes zsemle<br>55 g.[1]                                                                                  | Alma                                                                                                                       | Mandarin                                                                                                                   | Banán                                                                                           |
|                                         |         | Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ                                                                                                     | Energia: 105,57 Kcal / 441,28 KJ                                                                                 | Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ                                                                                             | Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ                                                                                            | Energia: 62,98 Kcal / 263,26 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                                                                         |
|                                         |         | 0,53 g 0,40 g 0,00 g                                                                                                                | 2,78 g 0,37 g 0,07 g                                                                                             | 0,24 g 0,24 g 0,00 g                                                                                                       | 0,42 g 0,18 g 0,00 g                                                                                                       | 0,78 g 0,06 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                                                                                                              | 22,59 g 0,92 g 0,43 g                                                                                            | 4,20 g 0,00 g 0,01 g                                                                                                       | 5,88 g 4,99 g 0,00 g                                                                                                       | 14,52 g 12,34 g 0,03 g                                                                          |
|                                         |         |                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                         |         |                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                         |         | Tejfölös karfiol<br>főzelék[1,7], Bolognai<br>sertés húragu [7,(1)]                                                                 | Sütőben sült<br>dínófigura<br>csirke-húsból<br>(3,6,7,10),<br>Burgonyapüré[7],<br>Csemege uborka[10]             | Tejfölös<br>karalábefőzelék[1,7],<br>Pirított tilapiafilé<br>kocka[4,<br>(1,3,6,7,10,11)],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Csikós sertéscomb<br>ragu[1,7], Zöldséges<br>köles                                                                         | Citromos pulykaragu<br>leves joghurtal<br>[7,9,10,(12)], Ízes<br>túróval töltött bukta<br>[1,7] |
|                                         |         | Energia: 237,96 Kcal / 994,67 KJ                                                                                                    | Energia: 242,31 Kcal / 1 012,86 KJ                                                                               | Energia: 243,64 Kcal / 1 018,42 KJ                                                                                         | Energia: 287,37 Kcal / 1 201,21 KJ                                                                                         | Energia: 401,39 Kcal / 1 677,81 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                                                                         |
|                                         |         |                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                 |

|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|--|------------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|------------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|------------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|------------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|------------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|--|--|--|
|  | 17,10 g    |  |  | 11,47 g |  |  | 4,72 g |  |  | 9,74 g     |  |  | 7,21 g |  |  | 1,21 g |  |  | 17,71 g    |  |  | 9,90 g |  |  | 3,00 g |  |  | 15,81 g    |  |  | 11,65 g |  |  | 3,17 g |  |  | 19,74 g    |  |  | 12,35 g |  |  | 3,00 g |  |  |  |  |  |
|  | Szénhidrát |  |  | Cukor   |  |  | Só     |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor  |  |  | Só     |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor  |  |  | Só     |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor   |  |  | Só     |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor   |  |  | Só     |  |  |  |  |  |
|  | 16,61 g    |  |  | 3,90 g  |  |  | 1,39 g |  |  | 34,30 g    |  |  | 3,16 g |  |  | 1,91 g |  |  | 21,26 g    |  |  | 2,46 g |  |  | 1,54 g |  |  | 29,41 g    |  |  | 2,19 g  |  |  | 0,65 g |  |  | 52,17 g    |  |  | 14,73 g |  |  | 0,96 g |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |        |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |            |  |  |         |  |  |        |  |  |  |  |  |

|         |                                    |  |        |  |        |  |                                                                                           |  |         |  |        |  |                                                                                                         |  |        |  |        |  |                                                                                                      |  |         |  |        |  |                                                          |  |        |  |        |  |
|---------|------------------------------------|--|--------|--|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|--|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--|--------|--|----------------------------------------------------------|--|--------|--|--------|--|
| Uzsonna | Kakaós csiga 50 g.<br>[3], Narancs |  |        |  |        |  | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Liga margarin(7), Mini<br>méz 20 g. , Körte, Tej<br>2,8 % UHT *[7] |  |         |  |        |  | Teljes kiörlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sertés<br>löncs szelet(1,6,7),<br>Hónapos retek |  |        |  |        |  | Görbe kifli 45 g.<br>[1,3,7], Liga margarin<br>(7), Mackó sajt 17,5 g<br>[7], Tej 2,8 % UHT *<br>[7] |  |         |  |        |  | Pizzás csiga 50 g.<br>[3], Kefir 150 g.[7],<br>Karatlábé |  |        |  |        |  |
|         | Energia: 173,44 Kcal / 724,98 KJ   |  |        |  |        |  | Energia: 279,60 Kcal / 1 168,73 KJ                                                        |  |         |  |        |  | Energia: 179,94 Kcal / 752,15 KJ                                                                        |  |        |  |        |  | Energia: 296,79 Kcal / 1 240,58 KJ                                                                   |  |         |  |        |  | Energia: 178,34 Kcal / 745,46 KJ                         |  |        |  |        |  |
|         | Fehérje                            |  | Zsír   |  | T.Zsír |  | Fehérje                                                                                   |  | Zsír    |  | T.Zsír |  | Fehérje                                                                                                 |  | Zsír   |  | T.Zsír |  | Fehérje                                                                                              |  | Zsír    |  | T.Zsír |  | Fehérje                                                  |  | Zsír   |  | T.Zsír |  |
|         | 1,14 g                             |  | 5,37 g |  | 2,04 g |  | 8,43 g                                                                                    |  | 6,62 g  |  | 1,91 g |  | 6,01 g                                                                                                  |  | 7,84 g |  | 2,45 g |  | 12,11 g                                                                                              |  | 11,30 g |  | 4,91 g |  | 5,51 g                                                   |  | 6,14 g |  | 2,33 g |  |
|         | Szénhidrát                         |  | Cukor  |  | Só     |  | Szénhidrát                                                                                |  | Cukor   |  | Só     |  | Szénhidrát                                                                                              |  | Cukor  |  | Só     |  | Szénhidrát                                                                                           |  | Cukor   |  | Só     |  | Szénhidrát                                               |  | Cukor  |  | Só     |  |
|         | 29,49 g                            |  | 7,51 g |  | 0,12 g |  | 39,36 g                                                                                   |  | 17,05 g |  | 0,52 g |  | 9,92 g                                                                                                  |  | 0,92 g |  | 0,81 g |  | 29,66 g                                                                                              |  | 8,86 g  |  | 1,47 g |  | 25,05 g                                                  |  | 6,27 g |  | 0,57 g |  |
|         |                                    |  |        |  |        |  |                                                                                           |  |         |  |        |  |                                                                                                         |  |        |  |        |  |                                                                                                      |  |         |  |        |  |                                                          |  |        |  |        |  |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                                 |         | hétfő                                                                                                                | kedd                                                                                              | szerda                                   | csütörtök                                                                                                   | péntek                                                                        |
|-------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Reggeli | Kornspitz kifli 75 g.<br>[1,3,7,(8,11)]                                                                              | Túrós batyu 100 g.<br>[1,7,(3,6,12,13)]                                                           | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                  | Magvas stangli 80 g.<br>[1,7], Natúr joghurt<br>150 g. [7]                                                  | Szendvics kifli 55 g.<br>[1,(13)]                                             |
|                                                 |         | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                                     | Energia: 355,00 Kcal / 1 483,90 KJ                                                                | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ         | Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 KJ                                                                          | Energia: 136,60 Kcal / 570,99 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                                                                                                 | 9,44 g 15,90 g 6,50 g                                                                             | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                     | 15,71 g 3,21 g 1,79 g                                                                                       | 4,70 g 0,35 g 0,13 g                                                          |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Tízórai | 28,41 g 2,24 g 0,58 g                                                                                                | 43,20 g 7,10 g 0,47 g                                                                             | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                    | 58,04 g 2,83 g 1,57 g                                                                                       | 28,50 g 1,70 g 0,51 g                                                         |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt[7, (1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka | Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma | Citromos fekete tea , Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Tölteni való paprika | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom |
|                                                 |         | Energia: 615,98 Kcal / 2 574,80 KJ                                                                                   | Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 KJ                                                                | Energia: 468,29 Kcal / 1 957,45 KJ       | Energia: 325,73 Kcal / 1 361,55 KJ                                                                          | Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 KJ                                            |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                         |
|                                                 |         | 28,86 g 24,02 g 11,94 g                                                                                              | 12,74 g 8,62 g 2,06 g                                                                             | 16,38 g 4,91 g 2,44 g                    | 12,23 g 10,49 g 2,33 g                                                                                      | 17,90 g 12,49 g 5,61 g                                                        |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | 47,62 g 26,21 g 1,62 g                                                                                               | 33,71 g 12,12 g 0,72 g                                                                            | 88,77 g 23,74 g 0,35 g                   | 33,90 g 12,36 g 1,33 g                                                                                      | 36,94 g 15,97 g 0,83 g                                                        |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |
|                                                 |         |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                          |                                                                                                             |                                                                               |

|                                                   |         | hétfő                                                                                                        | kedd                                                                                                                    | szerda                                                                                                                                                        | csütörtök                                                                                     | péntek                                                                                      |
|---------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermekek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Fokhagyma krémleves[1,7], Corn flakes pehely, Bolognai szójaraguval sült durum szarvacska [1,3,6,7], Narancs | Zöldséges jázminrizs leves[7,(1)], Sütőben sült dínófigura csirkehúsból (3,6,7,10), Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10] | Magyaros gyöngybab leves [1,10,(12)], Csipet tészta, Tejfölös karalábéfőzelék[1,7], Pirított tilápiafilé kocka[4, (1,3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Erdeigyümölcs leves [1,7], Kókuszforgács, Csikós sertéscomb tokány[1,7], Zöldséges köles      | Citromos pulykaragu leves joghurttal [7,9,10,(12)], Ízes túróval töltött bukta [1,7], Banán |
|                                                   |         | Energia: 807,67 Kcal / 3 376,06 KJ                                                                           | Energia: 625,07 Kcal / 2 612,79 KJ                                                                                      | Energia: 711,45 Kcal / 2 973,86 KJ                                                                                                                            | Energia: 763,38 Kcal / 3 190,93 KJ                                                            | Energia: 816,97 Kcal / 3 414,93 KJ                                                          |
|                                                   |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                         |
|                                                   |         | 48,22 g18,80 g10,66 g                                                                                        | 23,58 g22,05 g4,62 g                                                                                                    | 44,05 g26,38 g6,41 g                                                                                                                                          | 30,08 g35,34 g14,67 g                                                                         | 36,71 g22,32 g5,40 g                                                                        |
|                                                   |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                           |
|                                                   |         | 107,29 g8,91 g3,40 g                                                                                         | 81,41 g8,23 g4,67 g                                                                                                     | 73,73 g6,99 g4,76 g                                                                                                                                           | 79,63 g23,84 g1,99 g                                                                          | 115,69 g45,03 g1,78 g                                                                       |
|                                                   |         |                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                             |
|                                                   | Uzsonna | Duplakakaós tekercs 100 g. [1,7,(6,12,13)], Vegyes gyümölcspüré 100 g.                                       | Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Körte, Tej 1,5 % [7]                                             | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Hónapos retek                                                                            | Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Liga margarin (7), Mackó sajt 17,5 g [7], Mandarin , Tej 1,5 % [7] | Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Karalábé                            |
|                                                   |         | Energia: 422,41 Kcal / 1 765,67 KJ                                                                           | Energia: 545,26 Kcal / 2 279,19 KJ                                                                                      | Energia: 381,11 Kcal / 1 593,04 KJ                                                                                                                            | Energia: 515,08 Kcal / 2 153,03 KJ                                                            | Energia: 440,13 Kcal / 1 839,74 KJ                                                          |
|                                                   |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                         |
|                                                   |         | 11,68 g12,18 g2,71 g                                                                                         | 16,04 g8,58 g3,45 g                                                                                                     | 12,44 g12,22 g5,46 g                                                                                                                                          | 18,77 g18,12 g9,53 g                                                                          | 11,54 g25,99 g6,87 g                                                                        |
|                                                   |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                           |
|                                                   |         | 65,65 g25,27 g0,43 g                                                                                         | 77,82 g31,77 g1,07 g                                                                                                    | 22,32 g2,12 g1,42 g                                                                                                                                           | 46,24 g23,18 g2,57 g                                                                          | 39,44 g11,72 g2,74 g                                                                        |
|                                                   |         |                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                             |



|                                       |      | hétfő                                                                                                                          | kedd                                                                                                                                      | szerda                                                                                                                                                                                        | csütörtök                                                                                            | péntek                                                                                                 |
|---------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00485)<br>Felnőtt (19-69<br>év) Ebéd | Ebéd | Fokhagyma<br>krémleves[1,7], Corn<br>flakes pehely,<br>Bolognai<br>szójaraguval sült<br>durum szarvacska<br>[1,3,6,7], Narancs | Zöldséges jázminrizs<br>leves[7,(1)], Sütőben<br>sült dínófigura<br>csirkehúsból<br>(3,6,7,10),<br>Burgonyapüré[7],<br>Csemege uborka[10] | Magyaros<br>gyöngybab leves<br>[1,10,(12)], Csipet<br>tészta, Tejfölös<br>karalábéfézelék[1,7],<br>Pirított tilápiafilé<br>kocka[4,<br>(1,3,6,7,10,11)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8] | Erdeigyümölcs leves<br>[1,7], Kókuszforgács,<br>Csikós sertéscomb<br>tokány[1,7],<br>Zöldséges köles | Citromos pulykaragu<br>leves joghurtal<br>[7,9,10,(12)], Ízes<br>túróval töltött bukta<br>[1,7], Banán |
|                                       |      | Energia: 961,70 Kcal / 4 019,91 KJ                                                                                             | Energia: 738,01 Kcal / 3 084,88 KJ                                                                                                        | Energia: 890,33 Kcal / 3 721,58 KJ                                                                                                                                                            | Energia: 858,42 Kcal / 3 588,20 KJ                                                                   | Energia: 907,76 Kcal / 3 794,44 KJ                                                                     |
|                                       |      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                 |
|                                       |      | 57,94 g 21,38 g 11,91 g                                                                                                        | 29,06 g 26,63 g 5,39 g                                                                                                                    | 54,65 g 33,81 g 7,81 g                                                                                                                                                                        | 33,79 g 40,41 g 17,23 g                                                                              | 40,80 g 24,80 g 6,00 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                                                                                         |
|--------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Tízórai | Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt[7, (1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka                         | Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma                                                                                                                         | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Tölteni való paprika | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom                  |
|                                      |         | Energia: 435,70 Kcal / 1 821,23 KJ                                                                                   | Energia: 159,84 Kcal / 668,13 KJ                                                                                          | Energia: 346,94 Kcal / 1 450,21 KJ                                                                                                                               | Energia: 191,38 Kcal / 799,97 KJ                                                                            | Energia: 252,72 Kcal / 1 056,37 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                                                                        |
|                                      |         | 20,64 g 17,73 g 9,07 g                                                                                               | 7,56 g 5,20 g 1,27 g                                                                                                      | 12,04 g 3,58 g 1,77 g                                                                                                                                            | 6,97 g 6,02 g 1,35 g                                                                                        | 14,23 g 9,69 g 4,63 g                                                                          |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                      |         | 30,88 g 18,41 g 1,18 g                                                                                               | 20,28 g 7,83 g 0,43 g                                                                                                     | 65,98 g 17,03 g 0,25 g                                                                                                                                           | 20,27 g 7,99 g 0,77 g                                                                                       | 26,85 g 14,86 g 0,65 g                                                                         |
|                                      |         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                |
|                                      | Ebéd    | Fokhagyma krémleves[1,7], Corn flakes pehely, Bolognai szójara-guval sült durum szarvac-ska [1,3,6,7], Narancs       | Zöldséges jászminrizs leves[7,(1)], Sütőben sült dínófigura csirke-húsból (3,6,7,10), Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10] | Magyaros gyöngybab leves [1,10,(12)], Csipet tészta, Tej-fölös karalábé-főzelék[1,7], Pirított tilá-piafilé kocka[4, (1,3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Erdeigyümölcs leves [1,7], Kókusz-forgács, Csikós sertés-comb tokány[1,7], Zöldséges köles                  | Citromos pulyka-ragu leves joghurt-tal [7,9,10,(12)], Ízes túróval töltött buk-ta [1,7], Banán |
|                                      |         | Energia: 531,12 Kcal / 2 220,08 KJ                                                                                   | Energia: 421,69 Kcal / 1 762,66 KJ                                                                                        | Energia: 468,57 Kcal / 1 958,62 KJ                                                                                                                               | Energia: 506,83 Kcal / 2 118,55 KJ                                                                          | Energia: 555,15 Kcal / 2 320,53 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                                                                        |
|                                      |         | 30,52 g 11,22 g 6,22 g                                                                                               | 16,11 g 14,89 g 3,18 g                                                                                                    | 29,09 g 17,82 g 4,41 g                                                                                                                                           | 21,40 g 22,89 g 8,93 g                                                                                      | 24,61 g 14,90 g 3,60 g                                                                         |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                      |         | 74,19 g 5,84 g 2,19 g                                                                                                | 54,70 g 6,13 g 3,20 g                                                                                                     | 47,47 g 4,62 g 3,11 g                                                                                                                                            | 52,73 g 15,53 g 1,33 g                                                                                      | 79,54 g 32,08 g 1,20 g                                                                         |
|                                      |         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                |



|                                                                                     |                                                                                     | hétfő                                                                                                                | kedd                                                                                             | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                                   | péntek                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium                                       | Reggeli                                                                             | Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt[7, (1)], Jégsaláta | Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka | Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma                                              | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Tölteni való paprika | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom |
|                                                                                     |                                                                                     | Energia: 751,79 Kcal / 3 142,48 KJ                                                                                   | Energia: 350,89 Kcal / 1 466,72 KJ                                                               | Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 KJ                                                    | Energia: 391,24 Kcal / 1 635,38 KJ                                                                          | Energia: 419,25 Kcal / 1 752,47 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                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     | 36,94 g 30,10 g 15,08 g                                                                                              | 17,03 g 11,35 g 2,67 g                                                                           | 18,12 g 5,70 g 2,84 g                                                                 | 15,19 g 11,93 g 2,55 g                                                                                      | 22,54 g 14,67 g 6,23 g                                                        |
|                                                                                     |                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
|                                                                                     | 59,60 g 29,81 g 2,04 g                                                              | 44,34 g 14,06 g 0,95 g                                                                                               | 93,62 g 27,89 g 0,42 g                                                                           | 44,00 g 14,15 g 1,46 g                                                                | 48,79 g 19,43 g 1,03 g                                                                                      |                                                                               |
|                                                                                     |    |                                     |               |    |                          |                                                                               |
|                                                                                     | Tízórai                                                                             | Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]                                                                                 | Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)]                                                             | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                                               | Magvas stangli 80 g. [1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]                                                        | Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Karalábé                               |
|                                                                                     |                                                                                     | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                                     | Energia: 355,00 Kcal / 1 483,90 KJ                                                               | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                      | Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 KJ                                                                          | Energia: 402,65 Kcal / 1 683,08 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                                                                |                                                                                     | 9,44 g 15,90 g 6,50 g                                                                                                | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                             | 15,71 g 3,21 g 1,79 g                                                                 | 7,50 g 25,88 g 6,80 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                                                               | 43,20 g 7,10 g 0,47 g                                                               | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                                                | 58,04 g 2,83 g 1,57 g                                                                            | 34,38 g 5,97 g 2,38 g                                                                 |                                                                                                             |                                                                               |
|  |  |                                 |             |  |                                                                                                             |                                                                               |
| Ebéd                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                             |                                                                               |

|                                               |         | hétfő                                                                                                        | kedd                                                                                                                    | szerda                                                                                                                                                        | csütörtök                                                                                     | péntek                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Ebéd    | Fokhagyma krémleves[1,7], Corn flakes pehely, Bolognai szójарaguval sült durum szarvacska [1,3,6,7], Narancs | Zöldséges jázminrizs leves[7,(1)], Sütőben sült dínófigura csirkehúsból (3,6,7,10), Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10] | Magyaros gyöngybab leves [1,10,(12)], Csipet tészta, Tejfölös karalábéfőzelék[1,7], Pirított tilápiafilé kocka[4, (1,3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Erdeigyümölcs leves [1,7], Kókuszforgács, Csikós sertéscomb tokány[1,7], Zöldséges köles      | Citromos pulykaragu leves joghurttal [7,9,10,(12)], Ízes túróval töltött bukta [1,7], Banán |
|                                               |         | Energia: 961,70 Kcal / 4 019,91 KJ                                                                           | Energia: 738,01 Kcal / 3 084,88 KJ                                                                                      | Energia: 821,17 Kcal / 3 432,49 KJ                                                                                                                            | Energia: 858,42 Kcal / 3 588,20 KJ                                                            | Energia: 907,76 Kcal / 3 794,44 KJ                                                          |
|                                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsav57,94 g21,38 g11,91 g                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsav29,06 g26,63 g5,39 g                                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsav50,07 g29,60 g7,24 g                                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsav33,79 g40,41 g17,23 g                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav40,80 g24,80 g6,00 g                                                    |
|                                               |         | SzénhidrátCukorSó129,73 g9,78 g3,85 g                                                                        | SzénhidrátCukorSó93,64 g9,36 g5,39 g                                                                                    | SzénhidrátCukorSó87,76 g8,15 g5,50 g                                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó88,09 g26,11 g2,20 g                                                         | SzénhidrátCukorSó128,54 g50,04 g1,99 g                                                      |
|                                               |         |                             |                                       |                                                                            |            |          |
|                                               | Uzsonna | Duplakakaós tekercs 100 g. [1,7,(6,12,13)], Vegyes gyümölcspüré 100 g.                                       | Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Körte, Tej 1,5 % [7]                                             | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Hónapos retek                                                                            | Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Liga margarin (7), Mackó sajt 17,5 g [7], Mandarin , Tej 1,5 % [7] |                                                                                             |
|                                               |         | Energia: 422,41 Kcal / 1 765,67 KJ                                                                           | Energia: 718,98 Kcal / 3 005,34 KJ                                                                                      | Energia: 468,33 Kcal / 1 957,62 KJ                                                                                                                            | Energia: 704,49 Kcal / 2 944,77 KJ                                                            | Energia: Kcal / 0,00 KJ                                                                     |
|                                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsav11,68 g12,18 g2,71 g                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav20,86 g9,60 g3,94 g                                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsav16,62 g14,86 g6,62 g                                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsav27,50 g24,00 g13,02 g                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsavgg g                                                                    |
|                                               |         | SzénhidrátCukorSó65,65 g25,27 g0,43 g                                                                        | SzénhidrátCukorSó113,92 g51,58 g1,38 g                                                                                  | SzénhidrátCukorSó31,37 g2,88 g1,79 g                                                                                                                          | SzénhidrátCukorSó71,52 g27,53 g3,84 g                                                         | SzénhidrátCukorSógg g                                                                       |
|                                               |         |                           |                                     |                                                                          |          |                                                                                             |

|                                               |         | hétfő                                                                                 | kedd                                                                                        | szerda                                                                             | csütörtök                              | péntek                  |         |            |         |        |            |        |        |            |       |        |
|-----------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|---------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|-------|--------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Vacsora | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi körözött[7,(1)],<br>Kaliforniai paprika ,<br>Gyümölcs tea | Sajtos<br>melegszendvics teljes<br>kiörlésű zsemlével<br>[1,7,(3,6,10,13)],<br>Jégcsapretek | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Sertés löncs szelet<br>(1,6,7), Zöldhagyma,<br>Gyümölcs tea | Bundás kenyér [1,3,<br>(7)], Sárgarépa |                         |         |            |         |        |            |        |        |            |       |        |
|                                               |         | Energia: 409,32 Kcal / 1 710,96 KJ                                                    | Energia: 474,94 Kcal / 1 985,25 KJ                                                          | Energia: 467,75 Kcal / 1 955,20 KJ                                                 | Energia: 336,06 Kcal / 1 404,73 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 |
|                                               |         | 16,39 g                                                                               | 6,36 g                                                                                      | 3,20 g                                                                             | 26,05 g                                | 21,80 g                 | 11,61 g | 17,88 g    | 11,89 g | 4,37 g | 13,66 g    | 4,29 g | 1,06 g | g          | g     | g      |
|                                               |         | Szénhidrát                                                                            | Cukor                                                                                       | Só                                                                                 | Szénhidrát                             | Cukor                   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor | Só     |
|                                               |         | 71,01 g                                                                               | 18,97 g                                                                                     | 1,34 g                                                                             | 43,41 g                                | 3,16 g                  | 2,37 g  | 71,52 g    | 15,24 g | 2,23 g | 60,10 g    | 3,20 g | 1,38 g | g          | g     | g      |
|                                               |         |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                    |                                        |                         |         |            |         |        |            |        |        |            |       |        |
|                                               |         |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                    |                                        |                         |         |            |         |        |            |        |        |            |       |        |
|                                               |         |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                    |                                        |                         |         |            |         |        |            |        |        |            |       |        |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                             |      | hétfő                                                                                                        | kedd                                                                                                                    | szerda                                                                                                                                                             | csütörtök                                                                                | péntek                                                                                      |
|---------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza | Ebéd | Fokhagyma krémleves[1,7], Corn flakes pehely, Bolognai szójaraguval sült durum szarvacska [1,3,6,7], Narancs | Zöldséges jázminrizs leves[7,(1)], Sütőben sült dínófigura csirkehúsból (3,6,7,10), Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10] | Magyaros gyöngybab leves [1,10,(12)], Csipet tészta, Tejfölös karalábéfőzelék[1,7], Pirított tilápiafilé kocka[4, (1,3,6,7,10,11)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Erdeigyümölcs leves [1,7], Kókuszforgács, Csikós sertéscomb tokány[1,7], Zöldséges köles | Citromos pulykaragu leves joghurttal [7,9,10,(12)], Ízes túróval töltött bukta [1,7], Banán |
|                                             |      | Energia: 961,70 Kcal / 4 019,91 KJ                                                                           | Energia: 738,01 Kcal / 3 084,88 KJ                                                                                      | Energia: 791,09 Kcal / 3 306,76 KJ                                                                                                                                 | Energia: 858,42 Kcal / 3 588,20 KJ                                                       | Energia: 907,76 Kcal / 3 794,44 KJ                                                          |
|                                             |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                             |      | 57,94 g 21,38 g 11,91 g                                                                                      | 29,06 g 26,63 g 5,39 g                                                                                                  | 49,91 g 31,46 g 7,45 g                                                                                                                                             | 33,79 g 40,41 g 17,23 g                                                                  | 40,80 g 24,80 g 6,00 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                                                                                      |
|---------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat | Tízórai | Mézes tejtital[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Banán                                                                                          | Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka                                                                        | Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Mandarin                                                                  | Citromos zöld tea , Sajtós melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta                                                                         | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                             |         | Energia: 478,58 Kcal / 2 000,46 KJ                                                                                                                                    | Energia: 267,32 Kcal / 1 117,40 KJ                                                                                                                                            | Energia: 357,85 Kcal / 1 495,81 KJ                                                                                  | Energia: 357,02 Kcal / 1 492,34 KJ                                                                                                          | Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ                                                          |
|                                             |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                             |         | 20,00 g 14,00 g 6,46 g                                                                                                                                                | 11,52 g 9,00 g 2,49 g                                                                                                                                                         | 14,22 g 8,82 g 4,33 g                                                                                               | 16,58 g 13,22 g 7,23 g                                                                                                                      | 14,33 g 12,79 g 5,37 g                                                                      |
|                                             |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                             |         | 60,57 g 38,33 g 0,68 g                                                                                                                                                | 26,78 g 9,83 g 0,37 g                                                                                                                                                         | 54,59 g 25,56 g 0,33 g                                                                                              | 42,09 g 11,47 g 1,41 g                                                                                                                      | 33,46 g 16,19 g 0,57 g                                                                      |
|                                             |         |                                                                                      |                                                                                             |                                  |                                                          |          |
|                                             | Ebéd    | Hideg barack krémleves[1,7,15, (6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12, (3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1, (3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3, (12)], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma                                |
|                                             |         | Energia: 759,63 Kcal / 3 175,25 KJ                                                                                                                                    | Energia: 610,34 Kcal / 2 551,22 KJ                                                                                                                                            | Energia: 620,48 Kcal / 2 593,61 KJ                                                                                  | Energia: 574,31 Kcal / 2 400,62 KJ                                                                                                          | Energia: 659,00 Kcal / 2 754,62 KJ                                                          |
|                                             |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                             |         | 28,65 g 15,12 g 6,05 g                                                                                                                                                | 36,57 g 19,74 g 3,69 g                                                                                                                                                        | 33,58 g 17,26 g 4,32 g                                                                                              | 28,34 g 17,52 g 5,23 g                                                                                                                      | 24,33 g 19,72 g 5,79 g                                                                      |
|                                             |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                             |         | 122,81 g 35,61 g 4,31 g                                                                                                                                               | 71,30 g 10,12 g 6,76 g                                                                                                                                                        | 85,46 g 8,91 g 2,66 g                                                                                               | 75,05 g 19,88 g 1,81 g                                                                                                                      | 94,63 g 17,65 g 2,73 g                                                                      |

|                                           |         | hétfő                                                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Ebéd    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|                                           | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sárgarépa                                                                                                                    | Vizes zsemle 55 g.<br>[1], Liga margarin(7),<br>Sárgabarack extra<br>dzsem[15,(1)],<br>Narancs, Tej 1,5 %<br>[7]                                                                                                              | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sajtos<br>baromfi párizsi [7,<br>(1,6)], Tölteni való<br>paprika                                                                                                       | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)],<br>Liga margarin(7),<br>Tavaszi felvágott [7,<br>(1,6)], Paradicsom,<br>Tej 1,5 % [7]                                                                                                  | Sajtos croissant 85<br>g. [1,3,7], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte                                                                                                                                                        |
|                                           |         | Energia: 330,06 Kcal / 1 379,65 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>12,34 g 9,97 g 1,92 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>38,79 g 2,42 g 0,85 g<br> | Energia: 452,51 Kcal / 1 891,49 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>13,78 g 7,96 g 3,17 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>57,49 g 17,34 g 1,36 g<br> | Energia: 329,86 Kcal / 1 378,81 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>10,41 g 12,71 g 3,74 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>20,68 g 1,95 g 0,48 g<br> | Energia: 400,55 Kcal / 1 674,30 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>15,68 g 11,01 g 4,61 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>35,16 g 12,87 g 1,46 g<br> | Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>16,90 g 26,95 g 13,32 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>52,46 g 0,52 g 0,99 g<br> |

.....

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                               |         | hétfő                                                                                                                                                                 | kedd                                                                                                                                                                          | szerda                                                                                                              | csütörtök                                                                                                                                   | péntek                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) Felső Tagozat | Tízórai | Mézes tejtital[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Banán                                                                                          | Eper-csipkebogyó ízű tea, Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kígyóuborka                                                                     | Tej 1,5 % [7],<br>Csokoládés kuglóf [1,3,7], Mandarin                                                               | Citromos zöld tea ,<br>Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta                                                                      | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                               |         | Energia: 559,21 Kcal / 2 337,50 KJ                                                                                                                                    | Energia: 312,33 Kcal / 1 305,54 KJ                                                                                                                                            | Energia: 409,87 Kcal / 1 713,26 KJ                                                                                  | Energia: 421,67 Kcal / 1 762,58 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                                                                       |
|                                               |         | 22,88 g 16,34 g 7,50 g                                                                                                                                                | 13,46 g 10,51 g 2,92 g                                                                                                                                                        | 16,14 g 10,09 g 4,95 g                                                                                              | 19,49 g 15,78 g 8,58 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                                                                         |
|                                               |         | 70,21 g 44,38 g 0,80 g                                                                                                                                                | 31,51 g 11,73 g 0,43 g                                                                                                                                                        | 62,69 g 28,88 g 0,36 g                                                                                              | 49,44 g 13,70 g 1,69 g                                                                                                                      | 38,31 g 18,16 g 0,65 g                                                                      |
|                                               |         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                             |
|                                               | Ebéd    | Hideg barack krémleves[1,7,15, (6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12, (3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1, (3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3, (12)], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma                                |
|                                               |         | Energia: 892,48 Kcal / 3 730,57 KJ                                                                                                                                    | Energia: 718,10 Kcal / 3 001,66 KJ                                                                                                                                            | Energia: 730,67 Kcal / 3 054,20 KJ                                                                                  | Energia: 687,75 Kcal / 2 874,80 KJ                                                                                                          | Energia: 773,77 Kcal / 3 234,36 KJ                                                          |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                               |         | 33,34 g 17,84 g 7,16 g                                                                                                                                                | 41,74 g 23,16 g 4,30 g                                                                                                                                                        | 39,34 g 20,48 g 5,11 g                                                                                              | 33,86 g 21,05 g 6,28 g                                                                                                                      | 28,95 g 23,66 g 6,98 g                                                                      |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         |
|                                               |         | 144,33 g 42,70 g 5,07 g                                                                                                                                               | 85,35 g 11,99 g 8,00 g                                                                                                                                                        | 100,48 g 10,66 g 3,14 g                                                                                             | 89,75 g 23,85 g 2,15 g                                                                                                                      | 109,64 g 21,02 g 3,26 g                                                                     |

|                                               |         | hétfő                                                                                                                                                                                                                        | kedd                                                                                                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) Felső Tagozat | Ebéd    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|                                               | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sárgarépa                                                                                                                     | Vizes zsemle 55 g.<br>[1], Liga margarin(7),<br>Sárgabarack extra<br>dzsem[15,(1)],<br>Narancs, Tej 1,5 %<br>[7]                                                                                                              | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sajtos<br>baromfi párizsi [7,<br>(1,6)], Tölteni való<br>paprika                                                                                                       | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)],<br>Liga margarin(7),<br>Tavaszi felvágott [7,<br>(1,6)], Paradicsom,<br>Tej 1,5 % [7]                                                                                                  | Sajtos croissant 85<br>g. [1,3,7], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte                                                                                                                                                        |
|                                               |         | Energia: 390,04 Kcal / 1 630,37 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>14,59 g 11,95 g 2,30 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>45,32 g 2,85 g 1,00 g<br> | Energia: 475,90 Kcal / 1 989,26 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>14,78 g 8,36 g 3,38 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>61,23 g 19,36 g 1,39 g<br> | Energia: 375,65 Kcal / 1 570,22 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>12,78 g 15,11 g 4,52 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>24,30 g 2,26 g 0,56 g<br> | Energia: 431,65 Kcal / 1 804,30 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>17,65 g 12,36 g 5,33 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>37,31 g 14,29 g 1,67 g<br> | Energia: 532,48 Kcal / 2 225,77 KJ<br>Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>16,94 g 26,98 g 13,32 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>53,66 g 0,52 g 1,00 g<br> |

.....

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                           |         | hétfő                                                                                                | kedd                                                                                                                          | szerda                                                                                    | csütörtök                                                                                          | péntek                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermekek (1-3<br>év) Bölcsőde | Reggeli | Mézes tejtital[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Kakaókrém<br>(1,7), Banán                   | Eper-csipkebogyó<br>ízű tea, Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Házi tejfölös<br>halkrém [4,7,(1)],<br>Kígyóuborka         | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Csokoládés kuglóf<br>[1,3,7]                                       | Citromos zöld tea ,<br>Sajtos<br>melegszendvics[1,7,<br>(3,6,10)], Jégsaláta                       | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Zöldfűszeres<br>vajkrém[7], Kaliforniai<br>paprika |
|                                           |         | Energia: 270,38 Kcal / 1 130,19 KJ                                                                   | Energia: 159,32 Kcal / 665,96 KJ                                                                                              | Energia: 178,36 Kcal / 745,54 KJ                                                          | Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ                                                                   | Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ                                                                             |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                       |
|                                           |         | 11,53 g 9,43 g 3,50 g                                                                                | 6,64 g 5,59 g 1,61 g                                                                                                          | 8,10 g 6,80 g 2,46 g                                                                      | 8,28 g 6,60 g 3,62 g                                                                               | 8,44 g 8,90 g 2,99 g                                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          |
|                                           |         | 35,89 g 24,04 g 0,39 g                                                                               | 14,75 g 6,26 g 0,19 g                                                                                                         | 25,35 g 11,43 g 0,20 g                                                                    | 22,33 g 7,02 g 0,70 g                                                                              | 18,72 g 10,08 g 0,33 g                                                                                       |
|                                           |         |                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                              |
|                                           | Tízórai | Őszibarack befőtt                                                                                    | Narancs                                                                                                                       | Mandarin                                                                                  | Vegyes zöldségpüré<br>100 g.                                                                       | Alma                                                                                                         |
|                                           |         | Energia: 43,90 Kcal / 183,50 KJ                                                                      | Energia: 24,84 Kcal / 103,83 KJ                                                                                               | Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ                                                           | Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ                                                                    | Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ                                                                               |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                       |
|                                           |         | 0,25 g 0,00 g 0,00 g                                                                                 | 0,36 g 0,12 g 0,00 g                                                                                                          | 0,42 g 0,18 g 0,00 g                                                                      | 0,53 g 0,40 g 0,00 g                                                                               | 0,24 g 0,24 g 0,00 g                                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          |
|                                           |         | 10,60 g 10,60 g 0,00 g                                                                               | 5,10 g 0,00 g 0,00 g                                                                                                          | 5,88 g 4,99 g 0,00 g                                                                      | 11,52 g 11,52 g 0,01 g                                                                             | 4,20 g 0,00 g 0,00 g                                                                                         |
|                                           | Ebéd    | Felesborsó főzelék<br>[1,10,(12)], Bundában<br>sült hagymakarika[1],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Sült BBQ<br>csirkecombfilé[1,<br>(3,6,7,12)], Fűszeres<br>tepsiskrumpli<br>(1,3,6,7,10,11),<br>Ecetes lilakáposzta<br>(10,12) | Sertéscomb ragu<br>Budapest módra ,<br>Párolt bulgur [1],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Párolt sertéskaraj<br>szelet kockázva saját<br>pecsenyelevében[1,<br>(7)], Zöldborsós<br>barnarizs | Bakonyi betyárleves<br>[1,7], Káposztás<br>kocka tészta[1,3]                                                 |
|                                           |         | Energia: 386,93 Kcal / 1 617,37 KJ                                                                   | Energia: 295,29 Kcal / 1 234,31 KJ                                                                                            | Energia: 358,38 Kcal / 1 498,03 KJ                                                        | Energia: 277,00 Kcal / 1 157,86 KJ                                                                 | Energia: 419,58 Kcal / 1 753,84 KJ                                                                           |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                       |
|                                           |         | 16,60 g 8,07 g 2,55 g                                                                                | 18,48 g 8,45 g 1,48 g                                                                                                         | 22,33 g 7,29 g 1,91 g                                                                     | 16,92 g 9,76 g 2,49 g                                                                              | 15,06 g 12,63 g 3,69 g                                                                                       |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          |
|                                           |         |                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                              |

|         |                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 60,89 g                                                                                                  | 2,24 g                                                                            | 2,71 g                                                                            | 36,97 g                                                                                                   | 5,47 g                                                                             | 2,20 g                                                                              | 53,09 g                                                                                                                  | 1,14 g                                                                              | 1,68 g                                                                              | 29,99 g                                                                                                                             | 0,01 g                                                                              | 1,12 g                                                                              | 61,02 g                                                                             | 11,58 g                                                                             | 1,82 g                                                                              |
|         |                          |   |   |                           |   |   |                                        |   |   |                                                   |   |                                                                                     |   |   |   |
| Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sárgarépa |                                                                                   |                                                                                   | Vizes zsemle 55 g.<br>[1], Liga margarin(7),<br>Sárgabarack extra<br>dzsem[15,(1)], Tej 2,8<br>% UHT *[7] |                                                                                    |                                                                                     | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sajtos<br>baromfi párizsi [7,<br>(1,6)], Tölteni való<br>paprika |                                                                                     |                                                                                     | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)],<br>Liga margarin(7),<br>Tavaszi felvágott [7,<br>(1,6)], Paradicsom,<br>Tej 2,8 % UHT *[7] |                                                                                     |                                                                                     | Sajtos croissant 85<br>g. [1,3,7], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte            |                                                                                     |                                                                                     |
|         | Energia: 180,05 Kcal / 752,61 KJ                                                                         |                                                                                   |                                                                                   | Energia: 305,20 Kcal / 1 275,74 KJ                                                                        |                                                                                    |                                                                                     | Energia: 176,89 Kcal / 739,40 KJ                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     | Energia: 277,26 Kcal / 1 158,95 KJ                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | Energia: 325,32 Kcal / 1 359,84 KJ                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|         | Fehérje                                                                                                  | Zsír                                                                              | T.Zsírsav                                                                         | Fehérje                                                                                                   | Zsír                                                                               | T.Zsírsav                                                                           | Fehérje                                                                                                                  | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           | Fehérje                                                                                                                             | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           | Fehérje                                                                             | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           |
|         | 6,73 g                                                                                                   | 5,73 g                                                                            | 1,16 g                                                                            | 10,51 g                                                                                                   | 6,60 g                                                                             | 1,96 g                                                                              | 5,85 g                                                                                                                   | 7,30 g                                                                              | 2,21 g                                                                              | 11,76 g                                                                                                                             | 8,80 g                                                                              | 2,89 g                                                                              | 12,47 g                                                                             | 14,85 g                                                                             | 7,45 g                                                                              |
|         | Szénhidrát                                                                                               | Cukor                                                                             | Só                                                                                | Szénhidrát                                                                                                | Cukor                                                                              | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                                                               | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  |
|         | 19,50 g                                                                                                  | 1,26 g                                                                            | 0,44 g                                                                            | 43,50 g                                                                                                   | 11,92 g                                                                            | 1,14 g                                                                              | 10,53 g                                                                                                                  | 0,96 g                                                                              | 0,24 g                                                                              | 29,49 g                                                                                                                             | 8,55 g                                                                              | 1,07 g                                                                              | 33,91 g                                                                             | 0,26 g                                                                              | 0,62 g                                                                              |
|         |                         |  |  |                          |  |  |                                       |  |  |                                                  |  |  |  |  |  |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                                 |         | hétfő                                                                    | kedd                                                                                                   | szerda                                             | csütörtök                                                           | péntek                                                                                      |
|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Reggeli | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                                  | Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]                                                       | Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]               | Magvas stangli 80 g. [1,7]                                          | Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)]                                                               |
|                                                 |         | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                         | Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ                                                                       | Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ                 | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                    | Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ                                                          |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                                 |         | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                     | 10,20 g 1,65 g 0,62 g                                                                                  | 5,12 g 27,27 g 7,45 g                              | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                | 9,91 g 2,52 g 0,91 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                                                    | 37,14 g 6,39 g 1,19 g                                                                                  | 28,08 g 0,30 g 1,64 g                              | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                               | 52,30 g 1,06 g 1,34 g                                                                       |
|                                                 |         |                                                                          |                                                                                                        |                                                    |                                                                     |                                                                                             |
|                                                 |         |                                                                          |                                                                                                        |                                                    |                                                                     |                                                                                             |
|                                                 | Tízórai | Mézes tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Banán | Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka | Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Mandarin | Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                                 |         | Energia: 559,21 Kcal / 2 337,50 KJ                                       | Energia: 326,82 Kcal / 1 366,11 KJ                                                                     | Energia: 409,87 Kcal / 1 713,26 KJ                 | Energia: 421,89 Kcal / 1 763,50 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                                                                       |
|                                                 |         | 22,88 g 16,34 g 7,50 g                                                   | 13,51 g 11,07 g 3,13 g                                                                                 | 16,14 g 10,09 g 4,95 g                             | 19,49 g 15,79 g 8,58 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                                                                         |
|                                                 |         | 70,21 g 44,38 g 0,80 g                                                   | 31,57 g 11,79 g 0,45 g                                                                                 | 62,69 g 28,88 g 0,36 g                             | 49,48 g 13,74 g 1,69 g                                              | 38,31 g 18,16 g 0,65 g                                                                      |
|                                                 |         |                                                                          |                                                                                                        |                                                    |                                                                     |                                                                                             |
|                                                 |         |                                                                          |                                                                                                        |                                                    |                                                                     |                                                                                             |
|                                                 | Ebéd    |                                                                          |                                                                                                        |                                                    |                                                                     |                                                                                             |

|                                                 |         | hétfő                                                                                                                                                              | kedd                                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                             | csütörtök                                                                                                                                       | péntek                                                          |
|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Hideg barack krémleves[1,7,15,(6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12,(3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1,(3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Párolt bulgur [1], Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3,(12)], Párolt sertéskaraj szelet saját saját pecsenyelevében[1,(7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma    |
|                                                 |         | Energia: 892,48 Kcal / 3 730,57 KJ                                                                                                                                 | Energia: 718,10 Kcal / 3 001,66 KJ                                                                                                                                           | Energia: 730,67 Kcal / 3 054,20 KJ                                                                                 | Energia: 687,75 Kcal / 2 874,80 KJ                                                                                                              | Energia: 773,77 Kcal / 3 234,36 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                                         |
|                                                 |         | 33,34 g 17,84 g 7,16 g                                                                                                                                             | 41,74 g 23,16 g 4,30 g                                                                                                                                                       | 39,34 g 20,48 g 5,11 g                                                                                             | 33,86 g 21,05 g 6,28 g                                                                                                                          | 28,95 g 23,66 g 6,98 g                                          |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                             |
|                                                 |         | 144,33 g 42,70 g 5,07 g                                                                                                                                            | 85,35 g 11,99 g 8,00 g                                                                                                                                                       | 100,48 g 10,66 g 3,14 g                                                                                            | 89,75 g 23,85 g 2,15 g                                                                                                                          | 109,64 g 21,02 g 3,26 g                                         |
|                                                 |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                 |
|                                                 | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa                                                                        | Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Narancs, Tej 1,5 % [7]                                                                            | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtós baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika           | Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom, Tej 1,5 % [7]                                  | Sajtós croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte |
|                                                 |         | Energia: 390,04 Kcal / 1 630,37 KJ                                                                                                                                 | Energia: 475,90 Kcal / 1 989,26 KJ                                                                                                                                           | Energia: 375,65 Kcal / 1 570,22 KJ                                                                                 | Energia: 431,65 Kcal / 1 804,30 KJ                                                                                                              | Energia: 532,48 Kcal / 2 225,77 KJ                              |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                         |
|                                                 |         | 14,59 g 11,95 g 2,30 g                                                                                                                                             | 14,78 g 8,36 g 3,38 g                                                                                                                                                        | 12,78 g 15,11 g 4,52 g                                                                                             | 17,65 g 12,36 g 5,33 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                                             |
|                                                 |         | 45,32 g 2,85 g 1,00 g                                                                                                                                              | 61,23 g 19,36 g 1,39 g                                                                                                                                                       | 24,30 g 2,26 g 0,56 g                                                                                              | 37,31 g 14,29 g 1,67 g                                                                                                                          | 53,66 g 0,52 g 1,00 g                                           |
|                                                 |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                 |



|                                    |      | hétfő                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                                   | csütörtök                                                                                                                                 | péntek                                                       |
|------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| (00485)<br>Felnőtt (19-69 év) Ebéd | Ebéd | Hideg barack krémleves[1,7,15,(6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12,(3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1,(3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3,(12)], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma |
|                                    |      | Energia: 999,53 Kcal / 4 178,04 KJ                                                                                                                                       | Energia: 807,13 Kcal / 3 373,80 KJ                                                                                                                                           | Energia: 858,88 Kcal / 3 590,12 KJ                                                                                       | Energia: 766,70 Kcal / 3 204,81 KJ                                                                                                        | Energia: 867,40 Kcal / 3 625,73 KJ                           |
|                                    |      | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsír                                          |
|                                    |      | 38,31 g 22,07 g 8,30 g                                                                                                                                                   | 46,42 g 26,47 g 4,83 g                                                                                                                                                       | 46,36 g 23,37 g 5,72 g                                                                                                   | 37,76 g 23,47 g 7,00 g                                                                                                                    | 33,20 g 26,67 g 7,89 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                                                                                                  |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Tízórai | Mézes tejtital[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Kakaókrém<br>(1,7), Banán                                                                                                               | Eper-csipkebogyó<br>ízű tea, Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Házi tejfölös<br>halkrém [4,7,(1)],<br>Kígyóuborka                                                                                    | Tej 1,5 % [7],<br>Csokoládés kuglóf<br>[1,3,7], Mandarin                                                                              | Citromos zöld tea ,<br>Sajtos<br>melegszendvics[1,7,<br>(3,6,10)], Jégsaláta                                                                                        | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Zöldfűszeres<br>vajkrém[7], Kaliforniai<br>paprika |
|                                      |         | Energia: 357,53 Kcal / 1 494,48 KJ                                                                                                                                                               | Energia: 201,30 Kcal / 841,43 KJ                                                                                                                                                                         | Energia: 270,65 Kcal / 1 131,32 KJ                                                                                                    | Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ                                                                                                                                    | Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ                                                                        |
|                                      |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   |
|                                      |         | 15,24 g 10,09 g 4,72 g                                                                                                                                                                           | 8,54 g 7,01 g 2,00 g                                                                                                                                                                                     | 11,30 g 6,68 g 3,29 g                                                                                                                 | 10,41 g 8,07 g 4,39 g                                                                                                                                               | 11,29 g 9,80 g 4,25 g                                                                                   |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     |
|                                      |         | 46,25 g 30,82 g 0,54 g                                                                                                                                                                           | 18,96 g 7,64 g 0,26 g                                                                                                                                                                                    | 40,67 g 21,08 g 0,29 g                                                                                                                | 29,01 g 8,61 g 0,89 g                                                                                                                                               | 24,98 g 13,46 g 0,45 g                                                                                  |
|                                      |         |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                    |                                                                                  |                      |
|                                      |         |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                         |
|                                      | Ebéd    | Hideg barack<br>krémleves[1,7,15,<br>(6,8,12)], Mini<br>túrógombóc[1,7,12,<br>(3,5,6,8)], Felesborsó<br>főzelék[1,10,(12)],<br>Bundában sült<br>hagymakarika[1],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Sütőtök krémleves<br>[1,7,(3,6,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sült BBQ<br>csirkecombfilé[1,<br>(3,6,7,12)], Fűszeres<br>tepsiskrumpli<br>(1,3,6,7,10,11),<br>Ecetes lilakáposzta<br>(10,12) | Paradicsomleves<br>betűtészta[1,3,9],<br>Sertéscomb ragu<br>Budapest módra (1),<br>Párolt bulgur [1],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Puncsos mangó<br>leves[1,7,15,(6,8,12)],<br>Babapiskóta[1,3,<br>(12)], Párolt<br>sertéskaraj szelet<br>saját<br>pecsenyelevében[1,<br>(7)], Zöldborsós<br>barnarizs | Bakonyi betyárleves<br>[1,7], Káposztás<br>kocka tészta[1,3],<br>Alma                                   |
|                                      |         | Energia: 615,20 Kcal / 2 571,54 KJ                                                                                                                                                               | Energia: 477,44 Kcal / 1 995,70 KJ                                                                                                                                                                       | Energia: 497,31 Kcal / 2 078,76 KJ                                                                                                    | Energia: 452,91 Kcal / 1 893,16 KJ                                                                                                                                  | Energia: 537,40 Kcal / 2 246,33 KJ                                                                      |
|                                      |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                   |
|                                      |         | 23,47 g 12,33 g 4,94 g                                                                                                                                                                           | 28,85 g 14,83 g 2,84 g                                                                                                                                                                                   | 27,35 g 14,00 g 3,52 g                                                                                                                | 22,10 g 14,05 g 4,20 g                                                                                                                                              | 19,60 g 15,77 g 4,60 g                                                                                  |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     |
|                                      |         | 98,97 g 28,50 g 3,45 g                                                                                                                                                                           | 56,94 g 8,19 g 5,48 g                                                                                                                                                                                    | 67,83 g 7,01 g 2,07 g                                                                                                                 | 58,90 g 15,90 g 1,44 g                                                                                                                                              | 78,14 g 13,90 g 2,21 g                                                                                  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                             | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kedd                                                                                                                                                           | szerda                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                    | péntek                                                                                                                         |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------|--------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------|---------|---------|------------|------------|-------|---------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|--------|---------|---------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Ebéd                                                                                                                                                                                                        | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>3</div><div></div></div></div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>3</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div><div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> <div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div> <div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div> <div><div><div>2</div><div></div></div></div> <div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div> <div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div> <div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div> <tr><td rowspan="3">Uzsonna</td><td>Fehérkenyér[1,(7)],<br/>Házi tojáskrém [3,10,<br/>(7,12)], Pirított<br/>napraforgómag<br/>őrölve , Sárgarépa</td><td>Vizes zsemle 55 g.<br/>[1], Liga margarin(7),<br/>Sárgabarack extra<br/>dzsem[15,(1)],<br/>Narancs, Tej 1,5 %<br/>[7]</td><td>Teljes kiőrlésű<br/>kenyér [1,6,8], Liga<br/>margarin(7), Sajtos<br/>baromfi párizsi [7,<br/>(1,6)], Tölteni való<br/>paprika</td><td>Teljes kiőrlésű<br/>zsemle 50 g.[1,(13)],<br/>Liga margarin(7),<br/>Tavaszi felvágott [7,<br/>(1,6)], Paradicsom,<br/>Tej 1,5 % [7]</td><td>Sajtos croissant 85<br/>g. [1,3,7], Natúr<br/>joghurt 150 g. [7],<br/>Körte</td></tr> <tr><td>Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ</td><td>Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 KJ</td><td>Energia: 242,48 Kcal / 1 013,57 KJ</td><td>Energia: 343,88 Kcal / 1 437,42 KJ</td><td>Energia: 330,63 Kcal / 1 382,03 KJ</td></tr> <tr><td><table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>8,53 g</td><td>6,92 g</td><td>1,40 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>25,86 g</td><td>1,63 g</td><td>0,59 g</td></tr></table></td><td><table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,76 g</td><td>6,56 g</td><td>2,67 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>53,71 g</td><td>15,30 g</td><td>1,27 g</td></tr></table></td><td><table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>7,60 g</td><td>9,75 g</td><td>2,95 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>14,00 g</td><td>1,30 g</td><td>0,35 g</td></tr></table></td><td><table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>14,10 g</td><td>9,11 g</td><td>3,86 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>32,79 g</td><td>11,32 g</td><td>1,29 g</td></tr></table></td><td><table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,51 g</td><td>14,88 g</td><td>7,45 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>35,11 g</td><td>0,26 g</td><td>0,63 g</td></tr></table></td></tr> <tr><td></td><td><div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div><div><div><div>2</div><div></div></div></div></div></td><td><div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div></td><td><div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div></td><td><div><div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div></div></td><td><div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div></td></tr> | Uzsonna                                                                                                                                                        | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sárgarépa                                                       | Vizes zsemle 55 g.<br>[1], Liga margarin(7),<br>Sárgabarack extra<br>dzsem[15,(1)],<br>Narancs, Tej 1,5 %<br>[7]             | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sajtos<br>baromfi párizsi [7,<br>(1,6)], Tölteni való<br>paprika       | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)],<br>Liga margarin(7),<br>Tavaszi felvágott [7,<br>(1,6)], Paradicsom,<br>Tej 1,5 % [7] | Sajtos croissant 85<br>g. [1,3,7], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte | Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ | Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 KJ | Energia: 242,48 Kcal / 1 013,57 KJ | Energia: 343,88 Kcal / 1 437,42 KJ | Energia: 330,63 Kcal / 1 382,03 KJ | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>8,53 g</td><td>6,92 g</td><td>1,40 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>25,86 g</td><td>1,63 g</td><td>0,59 g</td></tr></table> | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsír | 8,53 g | 6,92 g  | 1,40 g | Szénhidrát | Cukor      | Só    | 25,86 g | 1,63 g  | 0,59 g  | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,76 g</td><td>6,56 g</td><td>2,67 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>53,71 g</td><td>15,30 g</td><td>1,27 g</td></tr></table> | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                | Zsír    | T.Zsír | 12,76 g | 6,56 g | 2,67 g | Szénhidrát | Cukor      | Só    | 53,71 g | 15,30 g | 1,27 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>7,60 g</td><td>9,75 g</td><td>2,95 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>14,00 g</td><td>1,30 g</td><td>0,35 g</td></tr></table> | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsír | 7,60 g | 9,75 g  | 2,95 g | Szénhidrát | Cukor      | Só    | 14,00 g | 1,30 g  | 0,35 g  | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>14,10 g</td><td>9,11 g</td><td>3,86 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>32,79 g</td><td>11,32 g</td><td>1,29 g</td></tr></table> | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsír | 14,10 g | 9,11 g  | 3,86 g  | Szénhidrát | Cukor      | Só    | 32,79 g | 11,32 g | 1,29 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,51 g</td><td>14,88 g</td><td>7,45 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>35,11 g</td><td>0,26 g</td><td>0,63 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 12,51 g | 14,88 g | 7,45 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 35,11 g | 0,26 g | 0,63 g |  | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div><div><div><div>2</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> |
|                                      | Uzsonna                                                                                                                                                                                                     | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Házi tojáskrém [3,10,<br>(7,12)], Pirított<br>napraforgómag<br>őrölve , Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                | Vizes zsemle 55 g.<br>[1], Liga margarin(7),<br>Sárgabarack extra<br>dzsem[15,(1)],<br>Narancs, Tej 1,5 %<br>[7]                                               | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Liga<br>margarin(7), Sajtos<br>baromfi párizsi [7,<br>(1,6)], Tölteni való<br>paprika     | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 50 g.[1,(13)],<br>Liga margarin(7),<br>Tavaszi felvágott [7,<br>(1,6)], Paradicsom,<br>Tej 1,5 % [7] | Sajtos croissant 85<br>g. [1,3,7], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte                                                       |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|                                      |                                                                                                                                                                                                             | Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                | Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 KJ                                                                                                                             | Energia: 242,48 Kcal / 1 013,57 KJ                                                                                           | Energia: 343,88 Kcal / 1 437,42 KJ                                                                                             | Energia: 330,63 Kcal / 1 382,03 KJ                                                                                             |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|                                      |                                                                                                                                                                                                             | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>8,53 g</td><td>6,92 g</td><td>1,40 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>25,86 g</td><td>1,63 g</td><td>0,59 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fehérje                                                                                                                                                        | Zsír                                                                                                                                                           | T.Zsír                                                                                                                       | 8,53 g                                                                                                                         | 6,92 g                                                                                                                         | 1,40 g                                                                   | Szénhidrát                       | Cukor                              | Só                                 | 25,86 g                            | 1,63 g                             | 0,59 g                                                                                                                                                                                                                                 | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,76 g</td><td>6,56 g</td><td>2,67 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>53,71 g</td><td>15,30 g</td><td>1,27 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír   | T.Zsír | 12,76 g | 6,56 g | 2,67 g     | Szénhidrát | Cukor | Só      | 53,71 g | 15,30 g | 1,27 g                                                                                                                                                                                                                                   | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>7,60 g</td><td>9,75 g</td><td>2,95 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>14,00 g</td><td>1,30 g</td><td>0,35 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír   | T.Zsír  | 7,60 g | 9,75 g | 2,95 g     | Szénhidrát | Cukor | Só      | 14,00 g | 1,30 g | 0,35 g                                                                                                                                                                                                                                 | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>14,10 g</td><td>9,11 g</td><td>3,86 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>32,79 g</td><td>11,32 g</td><td>1,29 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír   | T.Zsír | 14,10 g | 9,11 g | 3,86 g     | Szénhidrát | Cukor | Só      | 32,79 g | 11,32 g | 1,29 g                                                                                                                                                                                                                                   | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>12,51 g</td><td>14,88 g</td><td>7,45 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>35,11 g</td><td>0,26 g</td><td>0,63 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír   | T.Zsír  | 12,51 g | 14,88 g | 7,45 g     | Szénhidrát | Cukor | Só      | 35,11 g | 0,26 g | 0,63 g                                                                                                                                                                                                                                   |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Fehérje                              | Zsír                                                                                                                                                                                                        | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 8,53 g                               | 6,92 g                                                                                                                                                                                                      | 1,40 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Szénhidrát                           | Cukor                                                                                                                                                                                                       | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 25,86 g                              | 1,63 g                                                                                                                                                                                                      | 0,59 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Fehérje                              | Zsír                                                                                                                                                                                                        | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 12,76 g                              | 6,56 g                                                                                                                                                                                                      | 2,67 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Szénhidrát                           | Cukor                                                                                                                                                                                                       | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 53,71 g                              | 15,30 g                                                                                                                                                                                                     | 1,27 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Fehérje                              | Zsír                                                                                                                                                                                                        | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 7,60 g                               | 9,75 g                                                                                                                                                                                                      | 2,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Szénhidrát                           | Cukor                                                                                                                                                                                                       | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 14,00 g                              | 1,30 g                                                                                                                                                                                                      | 0,35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Fehérje                              | Zsír                                                                                                                                                                                                        | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 14,10 g                              | 9,11 g                                                                                                                                                                                                      | 3,86 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Szénhidrát                           | Cukor                                                                                                                                                                                                       | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 32,79 g                              | 11,32 g                                                                                                                                                                                                     | 1,29 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Fehérje                              | Zsír                                                                                                                                                                                                        | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 12,51 g                              | 14,88 g                                                                                                                                                                                                     | 7,45 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Szénhidrát                           | Cukor                                                                                                                                                                                                       | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| 35,11 g                              | 0,26 g                                                                                                                                                                                                      | 0,63 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|                                      | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div><div><div><div>2</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>2</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>2</div><div></div></div></div></div> | <div><div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div><div><div>1</div><div></div></div></div></div> |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                          |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |         |        |         |        |        |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |        |         |        |            |            |       |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |         |         |         |            |            |       |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                          |         |      |        |         |         |        |            |       |    |         |        |        |  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                               |         | hétfő                                                                               | kedd                                                                                                   | szerda                                                                                | csütörtök                                                                             | péntek                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Reggeli | Mézes tejtital[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kakaókrém (1,7), Banán        | Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka | Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Mandarin                                    | Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta                   | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika |
|                                               |         | Energia: 686,78 Kcal / 2 870,74 KJ                                                  | Energia: 400,39 Kcal / 1 673,63 KJ                                                                     | Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 KJ                                                    | Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ                                                    | Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 KJ                                                          |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                               |         | 28,49 g 19,99 g 8,88 g                                                              | 17,26 g 13,07 g 3,51 g                                                                                 | 20,92 g 13,47 g 6,60 g                                                                | 27,18 g 21,32 g 11,77 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                                                                         |
|                                               |         | 85,83 g 51,02 g 1,02 g                                                              | 41,59 g 13,59 g 0,59 g                                                                                 | 83,73 g 35,85 g 0,45 g                                                                | 67,13 g 16,21 g 2,29 g                                                                | 50,36 g 21,94 g 0,85 g                                                                      |
|                                               |         |    |                      |    |    |          |
|                                               | Tízórai | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                                             | Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]                                                       | Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]                                                  | Magvas stangli 80 g. [1,7]                                                            | Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Körte                                                       |
|                                               |         | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                    | Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ                                                                       | Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ                                                    | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                      | Energia: 435,51 Kcal / 1 820,43 KJ                                                          |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       |
|                                               |         | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                | 10,20 g 1,65 g 0,62 g                                                                                  | 5,12 g 27,27 g 7,45 g                                                                 | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                  | 9,10 g 24,38 g 11,74 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                                                               | 37,14 g 6,39 g 1,19 g                                                                                  | 28,08 g 0,30 g 1,64 g                                                                 | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                 | 44,30 g 0,52 g 0,74 g                                                                       |
|                                               |         |  |                    |  |  |        |
|                                               | Ebéd    |                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                             |

|                                               |         | hétfő                                                                                                                                                              | kedd                                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                             | csütörtök                                                                                                                                 | péntek                                                       |
|-----------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Ebéd    | Hideg barack krémleves[1,7,15,(6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12,(3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1,(3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3,(12)], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma |
|                                               |         | Energia: 1 029,61 Kcal / 4 303,77 KJ                                                                                                                               | Energia: 807,13 Kcal / 3 373,80 KJ                                                                                                                                           | Energia: 887,38 Kcal / 3 709,25 KJ                                                                                 | Energia: 766,70 Kcal / 3 204,81 KJ                                                                                                        | Energia: 867,40 Kcal / 3 625,73 KJ                           |
|                                               |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                        |
|                                               |         | 38,47 g 20,21 g 8,09 g                                                                                                                                             | 46,42 g 26,47 g 4,83 g                                                                                                                                                       | 46,99 g 23,25 g 5,81 g                                                                                             | 37,76 g 23,47 g 7,00 g                                                                                                                    | 33,20 g 26,67 g 7,89 g                                       |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                          |
|                                               |         | 167,51 g 47,92 g 5,95 g                                                                                                                                            | 95,44 g 13,79 g 9,11 g                                                                                                                                                       | 126,76 g 12,19 g 3,84 g                                                                                            | 100,03 g 26,50 g 2,40 g                                                                                                                   | 121,83 g 23,15 g 3,63 g                                      |
|                                               |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                              |
|                                               | Uzsonna | Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa                                                                        | Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Narancs, Tej 1,5 % [7]                                                                            | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtós baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika           | Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom, Tej 1,5 % [7]                            |                                                              |
|                                               |         | Energia: 490,28 Kcal / 2 049,37 KJ                                                                                                                                 | Energia: 518,53 Kcal / 2 167,46 KJ                                                                                                                                           | Energia: 461,11 Kcal / 1 927,44 KJ                                                                                 | Energia: 474,87 Kcal / 1 984,96 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                                        |
|                                               |         | 18,38 g 13,68 g 2,55 g                                                                                                                                             | 16,73 g 9,15 g 3,78 g                                                                                                                                                        | 17,04 g 18,45 g 5,44 g                                                                                             | 20,48 g 14,09 g 6,24 g                                                                                                                    | g g g                                                        |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                          |
|                                               |         | 62,55 g 3,89 g 1,27 g                                                                                                                                              | 67,88 g 23,41 g 1,48 g                                                                                                                                                       | 33,79 g 3,04 g 0,71 g                                                                                              | 40,79 g 17,04 g 1,92 g                                                                                                                    | g g g                                                        |
|                                               |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                              |

|                                                                                   |         | hétfő                                                                              | kedd                                                                                            | szerda                                                                              | csütörtök                                                       | péntek                                                                              |        |            |         |        |            |         |        |            |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|-------|--------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi<br>Kollégium                                  | Vacsora | Mákos metélt tészta<br>[1,3,(13)], Gyümölcs<br>koktél, Gyümölcs tea                | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Sertés sonka<br>felvágott(1,6,7),<br>Vegyes vágott<br>savanyúság (10,12) | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Sertés májkrém<br>(1,6,7,10), Hónapos<br>reték, Gyümölcs tea | Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)], Tojás rántotta<br>[3], Zöldhagyma |                                                                                     |        |            |         |        |            |         |        |            |       |        |
|                                                                                   |         | Energia: 726,44 Kcal / 3 036,52 KJ                                                 | Energia: 363,77 Kcal / 1 520,56 KJ                                                              | Energia: 450,26 Kcal / 1 882,09 KJ                                                  | Energia: 431,93 Kcal / 1 805,47 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 |
|                                                                                   |         | 19,51 g                                                                            | 15,76 g                                                                                         | 3,16 g                                                                              | 21,80 g                                                         | 4,40 g                                                                              | 1,52 g | 17,68 g    | 11,39 g | 3,87 g | 24,02 g    | 17,50 g | 4,19 g | g          | g     | g      |
|                                                                                   |         | Szénhidrát                                                                         | Cukor                                                                                           | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                      | Cukor                                                                               | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor | Só     |
|                                                                                   |         | 126,95 g                                                                           | 49,37 g                                                                                         | 1,63 g                                                                              | 58,10 g                                                         | 7,00 g                                                                              | 2,74 g | 68,59 g    | 14,02 g | 1,85 g | 43,97 g    | 3,85 g  | 2,33 g | g          | g     | g      |
|  |         |  |                                                                                                 |  |                                                                 |  |        |            |         |        |            |         |        |            |       |        |
|                                                                                   |         |   |                                                                                                 |                                                                                     |                                                                 |                                                                                     |        |            |         |        |            |         |        |            |       |        |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                             |      | hétfő                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                                   | csütörtök                                                                                                                                 | péntek                                                       |
|---------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza | Ebéd | Hideg barack krémleves[1,7,15,(6,8,12)], Mini túrógombóc[1,7,12,(3,5,6,8)], Felesborsó főzelék[1,10,(12)], Bundában sült hagymakarika[1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Sütőtök krémleves [1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sült BBQ csirkecombfilé[1,(3,6,7,12)], Fűszeres tepsiskrumpli (1,3,6,7,10,11), Ecetes lilakáposzta (10,12) | Paradicsomleves betűtészta[1,3,9], Sertéscomb ragu Budapest módra (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Puncsos mangó leves[1,7,15,(6,8,12)], Babapiskóta[1,3,(12)], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Zöldborsós barnarizs | Bakonyi betyárleves [1,7], Káposztás kocka tészta[1,3], Alma |
|                                             |      | Energia: 999,53 Kcal / 4 178,04 KJ                                                                                                                                       | Energia: 807,13 Kcal / 3 373,80 KJ                                                                                                                                           | Energia: 817,60 Kcal / 3 417,57 KJ                                                                                       | Energia: 766,70 Kcal / 3 204,81 KJ                                                                                                        | Energia: 867,40 Kcal / 3 625,73 KJ                           |
|                                             |      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                        |
|                                             |      | 38,31 g 22,07 g 8,30 g                                                                                                                                                   | 46,42 g 26,47 g 4,83 g                                                                                                                                                       | 44,93 g 24,16 g 5,88 g                                                                                                   | 37,76 g 23,47 g 7,00 g                                                                                                                    | 33,20 g 26,67 g 7,89 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                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Tízórai | Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kaliforniai paprika   | Csipkebogyó ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Paradicsom    | Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs                                                              | Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Főtt virsli ketchuppal (1,6,7,10), Kígyóborka                                                 | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika        |
|                                           |         | Energia: 451,00 Kcal / 1 885,18 KJ                                                                                              | Energia: 245,24 Kcal / 1 025,10 KJ                                                             | Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ                                                                        | Energia: 373,74 Kcal / 1 562,23 KJ                                                                                                      | Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 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                                                                        |
|                                           |         | 20,81 g 12,52 g 4,21 g                                                                                                          | 10,51 g 9,29 g 2,59 g                                                                          | 11,04 g 3,54 g 4,18 g                                                                                     | 15,65 g 14,60 g 5,55 g                                                                                                                  | 16,12 g 11,69 g 5,30 g                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                           |         | 40,87 g 23,44 g 1,06 g                                                                                                          | 29,53 g 9,79 g 0,82 g                                                                          | 52,99 g 26,04 g 0,33 g                                                                                    | 44,38 g 13,39 g 2,28 g                                                                                                                  | 31,69 g 14,17 g 0,74 g                                                                         |
|                                           |         |                                                |              |                        |                                                      |             |
|                                           | Ebéd    | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütve[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte |
|                                           |         | Energia: 591,35 Kcal / 2 471,84 KJ                                                                                              | Energia: 661,05 Kcal / 2 763,19 KJ                                                             | Energia: 615,53 Kcal / 2 572,92 KJ                                                                        | Energia: 699,75 Kcal / 2 924,96 KJ                                                                                                      | Energia: 696,31 Kcal / 2 910,58 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                                                                        |
|                                           |         | 23,87 g 13,79 g 1,88 g                                                                                                          | 30,60 g 26,77 g 7,45 g                                                                         | 22,70 g 12,73 g 2,22 g                                                                                    | 41,12 g 26,89 g 10,08 g                                                                                                                 | 24,92 g 16,48 g 3,43 g                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                           |         | 91,08 g 11,99 g 3,28 g                                                                                                          | 72,84 g 5,59 g 3,75 g                                                                          | 101,48 g 19,55 g 3,55 g                                                                                   | 72,06 g 24,03 g 2,05 g                                                                                                                  | 110,73 g 35,66 g 3,01 g                                                                        |
|                                           |         |                                              |            |                      |                                                    |           |
|                                           | Uzsonna |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                |



|                                           |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                               | péntek                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat | Tízórai | Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kaliforniai paprika   | Csipkebogyó ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Paradicsom    | Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs                                                              | Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Főtt virsli ketchuppal (1,6,7,10), Kígyóborka                                                 | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika        |
|                                           |         | Energia: 451,00 Kcal / 1 885,18 KJ                                                                                              | Energia: 245,24 Kcal / 1 025,10 KJ                                                             | Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ                                                                        | Energia: 373,74 Kcal / 1 562,23 KJ                                                                                                      | Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 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                                                                        |
|                                           |         | 20,81 g 12,52 g 4,21 g                                                                                                          | 10,51 g 9,29 g 2,59 g                                                                          | 11,04 g 3,54 g 4,18 g                                                                                     | 15,65 g 14,60 g 5,55 g                                                                                                                  | 16,12 g 11,69 g 5,30 g                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                           |         | 40,87 g 23,44 g 1,06 g                                                                                                          | 29,53 g 9,79 g 0,82 g                                                                          | 52,99 g 26,04 g 0,33 g                                                                                    | 44,38 g 13,39 g 2,28 g                                                                                                                  | 31,69 g 14,17 g 0,74 g                                                                         |
|                                           |         |                                                |              |                        |                                                      |             |
|                                           | Ebéd    | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütve[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte |
|                                           |         | Energia: 591,35 Kcal / 2 471,84 KJ                                                                                              | Energia: 661,05 Kcal / 2 763,19 KJ                                                             | Energia: 615,53 Kcal / 2 572,92 KJ                                                                        | Energia: 699,75 Kcal / 2 924,96 KJ                                                                                                      | Energia: 696,31 Kcal / 2 910,58 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                                                                        |
|                                           |         | 23,87 g 13,79 g 1,88 g                                                                                                          | 30,60 g 26,77 g 7,45 g                                                                         | 22,70 g 12,73 g 2,22 g                                                                                    | 41,12 g 26,89 g 10,08 g                                                                                                                 | 24,92 g 16,48 g 3,43 g                                                                         |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                           |         | 91,08 g 11,99 g 3,28 g                                                                                                          | 72,84 g 5,59 g 3,75 g                                                                          | 101,48 g 19,55 g 3,55 g                                                                                   | 72,06 g 24,03 g 2,05 g                                                                                                                  | 110,73 g 35,66 g 3,01 g                                                                        |
|                                           |         |                                              |            |                      |                                                    |           |
|                                           | Uzsonna |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                |



|                                           |         | hétfő                                                                                                                                        | kedd                                                                                                   | szerda                                                                                    | csütörtök                                                                                           | péntek                                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00480)<br>Gyermekek (1-3<br>év) Bölcsőde | Reggeli | Karamellás tejital [7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Sertés sonka<br>felvágott(1,6,7),<br>Kaliforniai paprika | Csipkebogyó ízű tea,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Sertés<br>májkrém (1,6,7,10),<br>Paradicsom | Csokoládés<br>gabonagolyó tejjel<br>[6,7]                                                 | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Főtt virsli ketchuppal<br>(1,6,7,10),<br>Kígyóborka | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika |
|                                           |         | Energia: 256,54 Kcal / 1 072,34 KJ                                                                                                           | Energia: 141,57 Kcal / 591,76 KJ                                                                       | Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ                                                          | Energia: 204,91 Kcal / 856,52 KJ                                                                    | Energia: 167,05 Kcal / 698,27 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                                                                                  |
|                                           |         | 12,81 g 9,12 g 2,54 g                                                                                                                        | 5,96 g 5,70 g 1,66 g                                                                                   | 7,04 g 4,20 g 2,79 g                                                                      | 8,48 g 8,30 g 3,16 g                                                                                | 9,33 g 8,35 g 2,96 g                                                                                     |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      |
|                                           |         | 23,70 g 14,96 g 0,63 g                                                                                                                       | 16,37 g 6,20 g 0,50 g                                                                                  | 30,80 g 17,36 g 0,21 g                                                                    | 23,75 g 8,29 g 1,26 g                                                                               | 17,83 g 9,07 g 0,42 g                                                                                    |
|                                           |         |                                                             |                      |        |                  |                       |
|                                           | Tízórai | Vegyes zöldségpüré<br>100 g.                                                                                                                 | Karalábé                                                                                               | Narancs, Görbe kifli<br>45 g.[1,3,7]                                                      | Banán                                                                                               | Körte                                                                                                    |
|                                           |         | Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ                                                                                                              | Energia: 11,51 Kcal / 48,11 KJ                                                                         | Energia: 89,08 Kcal / 372,35 KJ                                                           | Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ                                                                     | Energia: 31,80 Kcal / 132,92 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                                                                                  |
|                                           |         | 0,53 g 0,40 g 0,00 g                                                                                                                         | 0,63 g 0,06 g 0,01 g                                                                                   | 3,19 g 1,42 g 0,74 g                                                                      | 0,78 g 0,06 g 0,00 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                                                                                                                       | 2,07 g 0,00 g 0,04 g                                                                                   | 15,32 g 0,06 g 0,38 g                                                                     | 14,52 g 12,34 g 0,03 g                                                                              | 7,20 g 0,00 g 0,00 g                                                                                     |
|                                           |         |                                                                                                                                              |                                                                                                        |      |                                                                                                     |                                                                                                          |
|                                           | Ebéd    | Rántott hekk falatok<br>[1,4], Vajas tört<br>burgonya (7), Ecetes<br>cékla saláta                                                            | Sertéspörkölt<br>tarhonyával[1,3],<br>Vegyes vágott<br>savanyúság (10,12)                              | Paradicsomos<br>káposzta[1], Kemény<br>tojás kockázva[3],<br>Félbarna kenyér[1,<br>(6,7)] | Sajtos-tejfölös<br>csirkemell kockák<br>csőben sütve[7,<br>(1,3,6,10,11)], Rizibizi                 | Csirkebecsinált leves<br>[9], Szilvalekvárral<br>töltött nudli[1,3,(12)],<br>Tejszín öntet [1,7]         |
|                                           |         | Energia: 305,37 Kcal / 1 276,45 KJ                                                                                                           | Energia: 217,09 Kcal / 907,44 KJ                                                                       | Energia: 262,48 Kcal / 1 097,17 KJ                                                        | Energia: 330,19 Kcal / 1 380,19 KJ                                                                  | Energia: 435,94 Kcal / 1 822,23 KJ                                                                       |
|                                           |         | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                  |
|                                           |         | 11,36 g 6,89 g 0,93 g                                                                                                                        | 13,40 g 6,65 g 1,61 g                                                                                  | 7,99 g 5,35 g 1,07 g                                                                      | 25,40 g 12,35 g 5,45 g                                                                              | 16,40 g 11,80 g 2,29 g                                                                                   |
|                                           |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      |
|                                           |         | 48,37 g 8,42 g 1,61 g                                                                                                                        | 25,30 g 2,03 g 1,45 g                                                                                  | 45,02 g 11,86 g 1,54 g                                                                    | 28,98 g 1,08 g 1,21 g                                                                               | 67,43 g 23,77 g 2,01 g                                                                                   |

|                                      |         | hétfő                                                                                                                                                                                                                                         | kedd                                                                             | szerda                                                                                           | csütörtök                                                                         | péntek                                                                     |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|--------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|-------|----|---------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------|---------|---------|---------|------------|-------|----|---------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------|--------|--------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------|---------|---------|--------|------------|-------|----|---------|--------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------|---------|---------|--------|------------|-------|----|---------|--------|
| (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsőde | Ebéd    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   | <br>                                                                       | <br>    |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|                                      | Uzsonna | Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Alma                                                                                                                                                                                | Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Ringló szilva, Tej 2,8 % UHT *[7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sárgaborsókrém[10, (7,12)], Jégсалáta, Gyümölcsös hideg tea | Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Lapka sajt [7,(1)], Sárgarépa, Tej 2,8 % UHT *[7] | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7] |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|                                      |         | Energia: 384,51 Kcal / 1 607,25 KJ                                                                                                                                                                                                            | Energia: 515,21 Kcal / 2 153,58 KJ                                               | Energia: 130,23 Kcal / 544,36 KJ                                                                 | Energia: 324,41 Kcal / 1 356,03 KJ                                                | Energia: 265,03 Kcal / 1 107,83 KJ                                         |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|                                      |         | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>18,30 g</td><td>12,18 g</td><td>6,18 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>49,67 g</td><td>19,85 g</td><td>0,72 g</td></tr></table> | Fehérje                                                                          | Zsír                                                                                             | T.Zsír-sav                                                                        | 18,30 g                                                                    | 12,18 g | 6,18 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 49,67 g | 19,85 g | 0,72 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>12,79 g</td><td>24,17 g</td><td>10,62 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>58,80 g</td><td>31,75 g</td><td>0,68 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | 12,79 g | 24,17 g | 10,62 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 58,80 g | 31,75 g | 0,68 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>6,44 g</td><td>2,29 g</td><td>0,42 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>17,84 g</td><td>1,52 g</td><td>0,33 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | 6,44 g | 2,29 g | 0,42 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 17,84 g | 1,52 g | 0,33 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>15,49 g</td><td>10,64 g</td><td>8,69 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>30,56 g</td><td>8,97 g</td><td>2,13 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | 15,49 g | 10,64 g | 8,69 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 30,56 g | 8,97 g | 2,13 g | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>10,58 g</td><td>13,14 g</td><td>4,36 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>24,73 g</td><td>1,58 g</td><td>1,16 g</td></tr></table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | 10,58 g | 13,14 g | 4,36 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 24,73 g | 1,58 g |
| Fehérje                              |         | Zsír                                                                                                                                                                                                                                          | T.Zsír-sav                                                                       |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 18,30 g                              | 12,18 g | 6,18 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Szénhidrát                           | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 49,67 g                              | 19,85 g | 0,72 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír-sav                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 12,79 g                              | 24,17 g | 10,62 g                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Szénhidrát                           | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 58,80 g                              | 31,75 g | 0,68 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír-sav                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 6,44 g                               | 2,29 g  | 0,42 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Szénhidrát                           | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 17,84 g                              | 1,52 g  | 0,33 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír-sav                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 15,49 g                              | 10,64 g | 8,69 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Szénhidrát                           | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 30,56 g                              | 8,97 g  | 2,13 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír-sav                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 10,58 g                              | 13,14 g | 4,36 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| Szénhidrát                           | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
| 24,73 g                              | 1,58 g  | 1,16 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |
|                                      |         | <br>                                                                                                                                                                                                                                          | <br>                                                                             |                                                                                                  | <br>                                                                              |                                                                            |         |        |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |            |         |         |         |            |       |    |         |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |        |        |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |            |         |         |        |            |       |    |         |        |

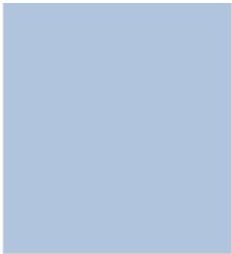
.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                                 |         | hétfő                                                                                                                                        | kedd                                                                                                   | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                            | péntek                                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Reggeli | Kornspitz kifli 75 g.<br>[1,3,7,(8,11)]                                                                                                      | Lenmagvas zsemle<br>50 g.[1,7,(13)]                                                                    | Magvas stangli 80 g.<br>[1,7]                                                         | Mákos burkifli 100 g.<br>[1,3,7,(8)]                                                                 | Sajtos kifli 80 g.[1,7]                                                                             |
|                                                 |         | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                                                             | Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ                                                                       | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                      | Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ                                                                   | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                                    |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               |
|                                                 |         | 7,92 g 8,84 g 1,15 g                                                                                                                         | 5,95 g 1,52 g 0,55 g                                                                                   | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                  | 10,11 g 9,68 g 3,80 g                                                                                | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                                |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                                 |         | 28,41 g 2,24 g 0,58 g                                                                                                                        | 31,39 g 0,64 g 0,81 g                                                                                  | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                 | 52,66 g 6,10 g 0,84 g                                                                                | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                               |
|                                                 |         |                                                             |                      |    |                   |                  |
|                                                 | Tízórai | Karamellás tejital [7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Sertés sonka<br>felvágott(1,6,7),<br>Kaliforniai paprika | Csipkebogyó ízű tea,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Sertés<br>májkrém (1,6,7,10),<br>Paradicsom | Csokoládés<br>gabonagolyó tejjel<br>[6,7], Narancs                                    | Citromos fekete tea ,<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Főtt virsli ketchuppal<br>(1,6,7,10),<br>Kígyóuborka | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika |
|                                                 |         | Energia: 536,03 Kcal / 2 240,61 KJ                                                                                                           | Energia: 300,66 Kcal / 1 256,76 KJ                                                                     | Energia: 408,10 Kcal / 1 705,86 KJ                                                    | Energia: 445,91 Kcal / 1 863,90 KJ                                                                   | Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 KJ                                                                  |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               |
|                                                 |         | 26,67 g 14,85 g 5,13 g                                                                                                                       | 12,93 g 11,89 g 3,38 g                                                                                 | 12,60 g 3,93 g 4,91 g                                                                 | 18,70 g 17,71 g 6,73 g                                                                               | 18,04 g 12,56 g 5,58 g                                                                              |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
|                                                 |         | 50,91 g 30,56 g 1,33 g                                                                                                                       | 35,02 g 11,69 g 1,06 g                                                                                 | 62,78 g 30,50 g 0,37 g                                                                | 52,27 g 16,08 g 2,74 g                                                                               | 36,24 g 15,80 g 0,83 g                                                                              |
|                                                 |         |                                                           |                    |  |                 |                |
|                                                 | Ebéd    |                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                     |
|                                                 |         |                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                     |

|                                                 |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                              | péntek                                                                                         |
|-------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00484)<br>Gyermek (11-14év) EGYMI<br>Kollégium | Ebéd    | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Eper krémleves[7, (1,12)], Pírtott mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütve[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte |
|                                                 |         | Energia: 688,50 Kcal / 2 877,93 KJ                                                                                              | Energia: 785,88 Kcal / 3 284,98 KJ                                                             | Energia: 753,44 Kcal / 3 149,38 KJ                                                                        | Energia: 842,71 Kcal / 3 522,53 KJ                                                                                                     | Energia: 832,38 Kcal / 3 479,35 KJ                                                             |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                          |
|                                                 |         | 27,59 g 15,66 g 2,18 g                                                                                                          | 36,45 g 31,68 g 8,78 g                                                                         | 28,62 g 15,81 g 2,80 g                                                                                    | 49,48 g 32,53 g 12,12 g                                                                                                                | 29,88 g 19,75 g 4,12 g                                                                         |
|                                                 | Uzsonna | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                                 |         | 107,09 g 13,80 g 3,79 g                                                                                                         | 86,84 g 6,48 g 4,42 g                                                                          | 122,87 g 23,40 g 4,26 g                                                                                   | 86,51 g 28,85 g 2,46 g                                                                                                                 | 132,16 g 42,78 g 3,63 g                                                                        |
|                                                 |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                                                 |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                                                 | Vacsora | Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Alma                                                                  | Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]                    | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sárgaborsókrém[10, (7,12)], Jégsaláta                                | Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Lapka sajt [7,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]                                                              | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]                     |
|                                                 |         | Energia: 530,05 Kcal / 2 215,61 KJ                                                                                              | Energia: 581,94 Kcal / 2 432,51 KJ                                                             | Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ                                                                        | Energia: 524,70 Kcal / 2 193,25 KJ                                                                                                     | Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 KJ                                                             |
|                                                 |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                          |
|                                                 |         | 23,37 g 13,56 g 6,63 g                                                                                                          | 16,43 g 23,75 g 11,44 g                                                                        | 13,87 g 4,84 g 0,84 g                                                                                     | 22,58 g 13,10 g 13,20 g                                                                                                                | 13,27 g 23,64 g 7,14 g                                                                         |
|                                                 |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                                 |         | 77,92 g 20,38 g 1,38 g                                                                                                          | 68,15 g 40,49 g 0,81 g                                                                         | 38,09 g 2,73 g 0,65 g                                                                                     | 55,59 g 33,16 g 2,92 g                                                                                                                 | 38,90 g 3,16 g 2,06 g                                                                          |
|                                                 |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                                                 |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |



|                                                                                                                                                                                                                                                       |         |          |                                                                                                                                                                      |         |          |                                                                                                                                                                         |         |          |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |          |                                                                                                                                                                         |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Energia: 386,88 Kcal / 1 617,16 Kj                                                                                                                                                                                                                    |         |          | Energia: 488,35 Kcal / 2 041,30 Kj                                                                                                                                   |         |          | Energia: 531,32 Kcal / 2 220,92 Kj                                                                                                                                      |         |          | Energia: 413,25 Kcal / 1 727,39 Kj                                                                                                                                                                                                                          |        |          | Energia: 464,09 Kcal / 1 939,90 Kj                                                                                                                                      |         |          |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                              | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                     | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
| 8,58 g                                                                                                                                                                                                                                                | 12,09 g | 10,13 g  | 20,41 g                                                                                                                                                              | 17,28 g | 9,45 g   | 18,00 g                                                                                                                                                                 | 16,92 g | 8,65 g   | 12,71 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 9,67 g | 3,61 g   | 16,80 g                                                                                                                                                                 | 8,76 g  | 5,19 g   |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                  | Cukor  | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                              | Cukor   | Só       |
| 60,58 g                                                                                                                                                                                                                                               | 11,52 g | 2,09 g   | 39,83 g                                                                                                                                                              | 3,43 g  | 1,60 g   | 53,54 g                                                                                                                                                                 | 13,93 g | 2,07 g   | 40,90 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 4,52 g | 2,64 g   | 80,99 g                                                                                                                                                                 | 16,90 g | 3,11 g   |
|    |         |          |   |         |          |   |         |          |    |        |          |   |         |          |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                    |      | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | csütörtök                                                                                                                               | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |         |         |            |         |        |
|------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| (00485)<br>Felnőtt (19-69 év) Ebéd | Ebéd | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta                                                                                                                                                                                                         | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)]                                                                                                                                                                                                                       | Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütve[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |         |         |            |         |        |
|                                    |      | Energia: 768,77 Kcal / 3 213,46 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia: 879,15 Kcal / 3 674,85 KJ                                                             | Energia: 748,07 Kcal / 3 126,93 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia: 943,10 Kcal / 3 942,16 KJ                                                                                                      | Energia: 924,87 Kcal / 3 865,96 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |         |         |            |         |        |
|                                    |      | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zsír                                                                                           | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje                                                                                                                                 | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | T.Zsír | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zsír    | T.Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                                    |      | 30,66 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 17,21 g                                                                                        | 2,39 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,94 g                                                                                                                                 | 34,84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9,57 g | 29,29 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16,99 g | 2,80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 55,29 g    | 36,72 g | 13,51 g | 33,20 g    | 21,95 g | 4,58 g |
|                                    |      | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Cukor                                                                                          | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szénhidrát                                                                                                                              | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Só     | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukor   | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                                    |      | 120,30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16,87 g                                                                                        | 4,28 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 98,25 g                                                                                                                                 | 7,73 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,07 g | 118,18 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 23,85 g | 3,60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 96,19 g    | 32,06 g | 2,74 g  | 146,85 g   | 47,54 g | 4,02 g |
|                                    |      |     |                                                                                                |     |                                                                                                                                         |      |        |         |         |       |            |         |         |            |         |        |

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

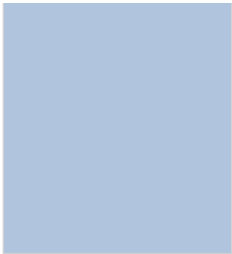
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

|                                      |         | hétfő                                                                                                                                             | kedd                                                                                                       | szerda                                                                                                                   | csütörtök                                                                                                                                                    | péntek                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermek (4-6<br>év) Óvoda | Tízórai | Karamellás tejital [7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Liga margarin<br>(7), Sertés sonka<br>felvágott(1,6,7),<br>Kaliforniai paprika      | Csipkebogyó ízű tea,<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Sertés<br>májkrém (1,6,7,10),<br>Paradicsom     | Csokoládés<br>gabonagolyó tejjel<br>[6,7], Narancs                                                                       | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Citromos fekete tea ,<br>Főtt virsli ketchuppal<br>(1,6,7,10),<br>Kígyóborka                                                          | Tej 1,5 % [7], Teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>[1,6,8], Natúr sajt-kém<br>[7], Tölteni való<br>paprika        |
|                                      |         | Energia: 347,35 Kcal / 1 451,92 KJ                                                                                                                | Energia: 181,39 Kcal / 758,21 KJ                                                                           | Energia: 284,82 Kcal / 1 190,55 KJ                                                                                       | Energia: 261,93 Kcal / 1 094,87 KJ                                                                                                                           | Energia: 227,53 Kcal / 951,08 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                                                                                    |
|                                      |         | 16,72 g 9,78 g 3,44 g                                                                                                                             | 7,71 g 7,24 g 2,09 g                                                                                       | 9,48 g 3,14 g 3,46 g                                                                                                     | 10,87 g 10,40 g 3,96 g                                                                                                                                       | 12,61 g 8,98 g 4,20 g                                                                                      |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        |
|                                      |         | 30,92 g 19,27 g 0,85 g                                                                                                                            | 21,04 g 7,57 g 0,65 g                                                                                      | 43,20 g 21,58 g 0,28 g                                                                                                   | 30,81 g 10,17 g 1,59 g                                                                                                                                       | 23,80 g 12,11 g 0,58 g                                                                                     |
|                                      |         |                                                                  |                          |                                       |                                                                           |                         |
|                                      | Ebéd    | Magyaros zöldborsó<br>leves[1,(7)], Kiskocka<br>tészta [1,3], Rántott<br>hekk falatok[1,4],<br>Vajas tört burgonya<br>(7), Ecetes cékla<br>saláta | Zöldség püréleves<br>csicseriborsóval[1],<br>Pásztortarhonya<br>[1,3], Vegyes vágott<br>savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves<br>[1,10,(12)], Köles,<br>Paradicsomos<br>káposzta[1], Kemény<br>tojás[3], Félbarna<br>kenyér[1,(6,7)] | Eper krémleves[7,<br>(1,12)], Pirított<br>mandula őrölve[8],<br>Sajtos-tejfölös<br>csirkemell szelet<br>csőben sütve[7,<br>(1,3,6,10,11)],<br>Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves<br>[9], Szilvalekvárral<br>töltött nudli[1,3,(12)],<br>Tejszín öntet [1,7],<br>Körte |
|                                      |         | Energia: 473,96 Kcal / 1 981,15 KJ                                                                                                                | Energia: 536,55 Kcal / 2 242,78 KJ                                                                         | Energia: 475,07 Kcal / 1 985,79 KJ                                                                                       | Energia: 547,55 Kcal / 2 288,76 KJ                                                                                                                           | Energia: 560,23 Kcal / 2 341,76 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                                                                                    |
|                                      |         | 19,04 g 10,95 g 1,50 g                                                                                                                            | 24,76 g 21,84 g 6,11 g                                                                                     | 17,63 g 10,12 g 1,75 g                                                                                                   | 32,35 g 20,46 g 7,99 g                                                                                                                                       | 19,97 g 13,20 g 2,75 g                                                                                     |
|                                      |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        |
|                                      |         | 73,28 g 10,14 g 2,62 g                                                                                                                            | 58,90 g 4,69 g 3,09 g                                                                                      | 77,52 g 15,39 g 2,69 g                                                                                                   | 57,51 g 19,19 g 1,64 g                                                                                                                                       | 89,32 g 28,52 g 2,41 g                                                                                     |
|                                      |         |                                                                |                        |                                     |                                                                         |                       |
|                                      | Uzsonna |                                                                                                                                                   |                                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                            |



|                                               |         | hétfő                                                                                                                         | kedd                                                                                       | szerda                                                                                | csütörtök                                                                               | péntek                                                                                  |
|-----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Reggeli | Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kaliforniai paprika | Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Paradicsom | Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Narancs                                          | Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Főtt virsli ketchuppal (1,6,7,10), Kígyóborka | Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika |
|                                               |         | Energia: 614,32 Kcal / 2 567,86 KJ                                                                                            | Energia: 393,69 Kcal / 1 645,62 KJ                                                         | Energia: 412,24 Kcal / 1 723,16 KJ                                                    | Energia: 567,87 Kcal / 2 373,70 KJ                                                      | Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 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                                                                 |
|                                               |         | 31,87 g 17,00 g 5,60 g                                                                                                        | 17,26 g 15,43 g 4,32 g                                                                     | 12,66 g 3,95 g 4,91 g                                                                 | 23,74 g 20,97 g 7,97 g                                                                  | 22,70 g 14,75 g 6,20 g                                                                  |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                     |
|                                               |         | 60,35 g 31,69 g 1,57 g                                                                                                        | 45,85 g 13,54 g 1,37 g                                                                     | 63,63 g 30,50 g 0,37 g                                                                | 70,24 g 18,81 g 3,37 g                                                                  | 47,99 g 19,23 g 1,03 g                                                                  |
|                                               |         |                                              |          |    |      |      |
|                                               | Tízórai | Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]                                                                                          | Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)]                                                           | Magvas stangli 80 g. [1,7]                                                            | Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]                                                       | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma        |
|                                               |         | Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ                                                                                              | Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ                                                           | Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ                                                      | Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ                                                      | Energia: 462,58 Kcal / 1 933,58 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                                                                                                          | 5,95 g 1,52 g 0,55 g                                                                       | 7,83 g 0,58 g 0,21 g                                                                  | 10,11 g 9,68 g 3,80 g                                                                   | 13,67 g 24,04 g 7,14 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                                                                                                         | 31,39 g 0,64 g 0,81 g                                                                      | 47,48 g 2,83 g 1,31 g                                                                 | 52,66 g 6,10 g 0,84 g                                                                   | 45,90 g 3,16 g 2,07 g                                                                   |
|                                               |         |                                            |        |  |    |    |
|                                               | Ebéd    |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                       |                                                                                         |                                                                                         |

|                                               |         | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                              | péntek                                                                                         |
|-----------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00489)<br>Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium | Ebéd    | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Eper krémleves[7, (1,12)], Pírtott mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütvé[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte |
|                                               |         | Energia: 768,77 Kcal / 3 213,46 KJ                                                                                              | Energia: 879,15 Kcal / 3 674,85 KJ                                                             | Energia: 776,57 Kcal / 3 246,06 KJ                                                                        | Energia: 943,10 Kcal / 3 942,16 KJ                                                                                                     | Energia: 924,87 Kcal / 3 865,96 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                                                                        |
|                                               |         | 30,66 g 17,21 g 2,39 g                                                                                                          | 40,94 g 34,84 g 9,57 g                                                                         | 29,92 g 16,87 g 2,89 g                                                                                    | 55,29 g 36,72 g 13,51 g                                                                                                                | 33,20 g 21,95 g 4,58 g                                                                         |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                               |         | 120,30 g 16,87 g 4,28 g                                                                                                         | 98,25 g 7,73 g 5,07 g                                                                          | 124,91 g 25,14 g 4,16 g                                                                                   | 96,19 g 32,06 g 2,74 g                                                                                                                 | 146,85 g 47,54 g 3,93 g                                                                        |
|                                               |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                                               | Uzsonna | Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Alma                                                                  | Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]                    | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sárgaborsókrém[10, (7,12)], Jégsaláta                                | Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Lapka sajt [7,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]                                                              | Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]                     |
|                                               |         | Energia: 533,53 Kcal / 2 230,16 KJ                                                                                              | Energia: 612,27 Kcal / 2 559,29 KJ                                                             | Energia: 371,00 Kcal / 1 550,78 KJ                                                                        | Energia: 628,82 Kcal / 2 628,47 KJ                                                                                                     | Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 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                                                                        |
|                                               |         | 23,41 g 13,60 g 6,63 g                                                                                                          | 18,21 g 24,51 g 11,84 g                                                                        | 18,98 g 6,64 g 1,15 g                                                                                     | 27,29 g 16,74 g 17,30 g                                                                                                                | 13,27 g 23,64 g 7,14 g                                                                         |
|                                               |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                            |
|                                               |         | 78,62 g 20,38 g 1,39 g                                                                                                          | 72,15 g 44,29 g 0,88 g                                                                         | 52,40 g 3,58 g 0,84 g                                                                                     | 61,04 g 38,25 g 3,70 g                                                                                                                 | 38,90 g 3,16 g 2,06 g                                                                          |
|                                               |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                                               | Vacsora | Félbarna kenyér[1, (6,7)], Mozzarella sajt *, Sárgarépa, Gyümölcs tea                                                           | Bundás kenyér [1,3, (7)], Trappista sajt[7, (1)], Hónapos retek                                | Sajtos-tejfölös trikolór orsótészta [1,3,7,(13)], Kiwi , Gyümölcs tea                                     | Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Baromfi párizsi , Csemege uborka[10]                                                             | Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Mackó sajt 17,5 g[7], Karalábé             |
|                                               |         |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                |



|                                                                                   |         |          |                                                                                    |         |          |                                                                                     |         |          |                                                                                     |         |          |                                                                                     |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Energia: 519,54 Kcal / 2 171,68 Kj                                                |         |          | Energia: 538,66 Kcal / 2 251,60 Kj                                                 |         |          | Energia: 812,50 Kcal / 3 396,25 Kj                                                  |         |          | Energia: 515,87 Kcal / 2 156,34 Kj                                                  |         |          | Energia: 464,09 Kcal / 1 939,90 Kj                                                  |         |          |
| Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsírsv |
| 11,92 g                                                                           | 16,17 g | 13,53 g  | 30,28 g                                                                            | 21,07 g | 11,75 g  | 32,68 g                                                                             | 31,34 g | 17,91 g  | 17,03 g                                                                             | 11,18 g | 4,25 g   | 16,80 g                                                                             | 8,76 g  | 5,19 g   |
| Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só       |
| 81,16 g                                                                           | 13,54 g | 2,88 g   | 56,34 g                                                                            | 4,60 g  | 2,27 g   | 94,92 g                                                                             | 13,43 g | 2,18 g   | 57,45 g                                                                             | 5,79 g  | 3,21 g   | 80,99 g                                                                             | 16,90 g | 3,11 g   |
|  |         |          |  |         |          |  |         |          |  |         |          |  |         |          |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|                                             |      | hétfő                                                                                                                           | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                          | csütörtök                                                                                                                               | péntek                                                                                         |
|---------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza | Ebéd | Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskocka tészta [1,3], Rántott hekk falatok[1,4], Vajas tört burgonya (7), Ecetes cékla saláta | Zöldség püréleves csicseriborsóval[1], Pásztortarhonya [1,3], Vegyes vágott savanyúság (10,12) | Vöröslencse leves [1,10,(12)], Köles, Paradicsomos káposzta[1], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8] | Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula őrölve[8], Sajtos-tejfölös csirkemell szelet csőben sütve[7, (1,3,6,10,11)], Kukoricás rizs | Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Körte |
|                                             |      | Energia: 768,77 Kcal / 3 213,46 KJ                                                                                              | Energia: 879,15 Kcal / 3 674,85 KJ                                                             | Energia: 746,49 Kcal / 3 120,33 KJ                                                                              | Energia: 943,10 Kcal / 3 942,16 KJ                                                                                                      | Energia: 924,87 Kcal / 3 865,96 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                                                                        |
|                                             |      | 30,66 g 17,21 g 2,39 g                                                                                                          | 40,94 g 34,84 g 9,57 g                                                                         | 29,76 g 18,73 g 3,10 g                                                                                          | 55,29 g 36,72 g 13,51 g                                                                                                                 | 33,20 g 21,95 g 4,58 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!

