

Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutén tartalmú gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsá, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, száraztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv; a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vizahólyag.	Hal- és egyéb szósok és pizza összetevője lehet.
	Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustár növényt és a belőle készült termékeket pl.: folyékony mustárt, a mustárport és a mustármagot.	Fűszerkeverékekben, különféle páckeverékekben, húskészítményekben, levesekben, szósokban és salátaöntetekben.
	Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholpárlatok készítéséhez használt tejsavó és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtnak, tejszínnek, tejpornak és joghurtnak. Levesekben, szósokban, ételízesítőkben, péksüteményekben, kenyérfélékben, édességekben is megtalálható.
	Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek (pl. olajok, porok), kivéve az alkoholpárlatok készítéséhez használt csonthéjasok.	Kenyérfélékben, édes és sós kekszeken, édességekben, ázsiai fűszerkeverékekben, fagyalifában, marcipánban, valamint szósokban.
	Szezám-mag	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szósok összetevője és olaj valamint földimogyoró liszt is készül belőle.
	Puhatestűek	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszószban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például a mazsola, aszalt szilva vagy barack, zöldségekben valamint borokban található.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -sír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrttojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, száraztésztában, sodókban, szósokban, mirelit tésztákban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfűrt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményei a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztákban, száraztésztákban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfít



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfűrt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 360,35 Kcal / 1 506,26 KJ	Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 KJ	Energia: 394,07 Kcal / 1 647,21 KJ	Energia: 292,99 Kcal / 1 224,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,96 g 12,47 g 3,71 g Szénhidrát Cukor Só 29,15 g 11,78 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,68 g 5,84 g 2,87 g Szénhidrát Cukor Só 44,20 g 16,40 g 0,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,50 g 13,44 g 7,23 g Szénhidrát Cukor Só 51,10 g 11,08 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,00 g 11,57 g 5,30 g Szénhidrát Cukor Só 30,91 g 13,98 g 0,76 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos-tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)]	Puncsos meggy-leves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás-túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7]
		Energia: 719,10 Kcal / 3 005,84 KJ	Energia: 740,14 Kcal / 3 093,79 KJ	Energia: 707,20 Kcal / 2 956,10 KJ	Energia: 691,64 Kcal / 2 891,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,60 g 29,99 g 16,17 g Szénhidrát Cukor Só 78,89 g 5,71 g 2,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,98 g 17,62 g 8,08 g Szénhidrát Cukor Só 107,18 g 11,97 g 3,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,00 g 18,57 g 5,33 g Szénhidrát Cukor Só 102,66 g 6,94 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,23 g 20,19 g 4,16 g Szénhidrát Cukor Só 103,82 g 34,84 g 3,30 g

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 411,09 Kcal / 1 718,36 KJ	Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ	Energia: 463,12 Kcal / 1 935,84 KJ	Energia: 326,16 Kcal / 1 363,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,21 g 14,79 g 4,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,54 g 7,28 g 3,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,39 g 16,03 g 8,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,90 g 12,42 g 5,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,28 g 14,01 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 54,40 g 20,50 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 59,55 g 13,24 g 1,68 g	Szénhidrát Cukor Só 35,33 g 15,57 g 0,84 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos- tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)]	Puncsos meggy-leves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás- túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7]
		Energia: 862,89 Kcal / 3 606,88 KJ	Energia: 858,67 Kcal / 3 589,24 KJ	Energia: 839,65 Kcal / 3 509,74 KJ	Energia: 820,38 Kcal / 3 429,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,32 g 35,99 g 19,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,79 g 20,73 g 9,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,57 g 22,27 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,71 g 22,94 g 4,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 94,66 g 6,85 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 124,66 g 14,32 g 3,69 g	Szénhidrát Cukor Só 121,60 g 8,30 g 4,47 g	Szénhidrát Cukor Só 125,07 g 41,79 g 3,98 g

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Tejben főtt zabkása almával és mazsolával[1,7]	Citromos hideg tea, Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Kígyóuborka
		Energia: 196,19 Kcal / 820,07 KJ	Energia: 206,43 Kcal / 862,88 KJ	Energia: 192,70 Kcal / 805,49 KJ	Energia: 164,70 Kcal / 688,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,58 g 7,14 g 2,21 g	8,60 g 7,00 g 1,75 g	8,32 g 6,78 g 3,62 g	9,27 g 8,29 g 2,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	15,90 g 7,20 g 0,67 g	31,40 g 10,89 g 0,22 g	24,31 g 1,90 g 0,70 g	17,44 g 8,97 g 0,43 g
					
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	Nektarin , Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Narancs	Körte, Vizes zsemle 55 g.[1]	Banán
		Energia: 97,40 Kcal / 407,13 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 105,57 Kcal / 441,28 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
		3,40 g 1,58 g 0,78 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g	2,78 g 0,37 g 0,07 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,30 g 6,08 g 0,38 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g	22,59 g 0,92 g 0,43 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g
					
		Sajtos-tejfölös csipet tészta[7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Finomfőzelék [1,7], Rántott csirkemell szelet sütőben sütve [1,3]	Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves [9], Vaníliás-túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7]
		Energia: 211,90 Kcal / 885,74 KJ	Energia: 325,33 Kcal / 1 359,88 KJ	Energia: 306,42 Kcal / 1 280,84 KJ	Energia: 426,56 Kcal / 1 783,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav

Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	<table><tr><td>12,83 g</td><td>14,96 g</td><td>8,85 g</td><td>26,37 g</td><td>5,70 g</td><td>1,92 g</td><td>12,72 g</td><td>7,78 g</td><td>2,32 g</td><td>14,15 g</td><td>10,77 g</td><td>2,29 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>5,89 g</td><td>3,94 g</td><td>1,74 g</td><td>42,96 g</td><td>9,89 g</td><td>1,42 g</td><td>45,65 g</td><td>3,49 g</td><td>1,72 g</td><td>69,54 g</td><td>23,24 g</td><td>2,21 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="12"></td></tr><tr><td colspan="12"></td></tr><tr><td colspan="12"></td></tr></table>	12,83 g	14,96 g	8,85 g	26,37 g	5,70 g	1,92 g	12,72 g	7,78 g	2,32 g	14,15 g	10,77 g	2,29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	5,89 g	3,94 g	1,74 g	42,96 g	9,89 g	1,42 g	45,65 g	3,49 g	1,72 g	69,54 g	23,24 g	2,21 g	   	   	    	     																																															<table><tr><td colspan="3">Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Tej 2,8 % UHT *[7]</td><td colspan="3">Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi fűstöltsajtos tojáskrémm[3,7,10, (1,12)], Pirított lenmag őrölve , Paradicsom</td><td colspan="3">Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta, Tej 2,8 % UHT *[7]</td><td colspan="3">Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 KJ</td><td colspan="3">Energia: 206,37 Kcal / 862,63 KJ</td><td colspan="3">Energia: 276,41 Kcal / 1 155,39 KJ</td><td colspan="3">Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>10,16 g</td><td>9,04 g</td><td>3,12 g</td><td>10,58 g</td><td>10,84 g</td><td>4,36 g</td><td>14,79 g</td><td>10,98 g</td><td>2,73 g</td><td>8,75 g</td><td>8,82 g</td><td>3,84 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>34,28 g</td><td>11,00 g</td><td>0,62 g</td><td>10,81 g</td><td>1,56 g</td><td>0,83 g</td><td>27,92 g</td><td>8,53 g</td><td>0,71 g</td><td>31,99 g</td><td>0,52 g</td><td>0,43 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="12"></td></tr></table>	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi fűstöltsajtos tojáskrémm[3,7,10, (1,12)], Pirított lenmag őrölve , Paradicsom			Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta, Tej 2,8 % UHT *[7]			Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma			Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 KJ			Energia: 206,37 Kcal / 862,63 KJ			Energia: 276,41 Kcal / 1 155,39 KJ			Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10,16 g	9,04 g	3,12 g	10,58 g	10,84 g	4,36 g	14,79 g	10,98 g	2,73 g	8,75 g	8,82 g	3,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,28 g	11,00 g	0,62 g	10,81 g	1,56 g	0,83 g	27,92 g	8,53 g	0,71 g	31,99 g	0,52 g	0,43 g	   	    	     	  												
		12,83 g	14,96 g	8,85 g	26,37 g	5,70 g	1,92 g	12,72 g	7,78 g	2,32 g	14,15 g	10,77 g	2,29 g																																																																																																																																																																				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																				
		5,89 g	3,94 g	1,74 g	42,96 g	9,89 g	1,42 g	45,65 g	3,49 g	1,72 g	69,54 g	23,24 g	2,21 g																																																																																																																																																																				
		   	   	    	     																																																																																																																																																																												
																																																																																																																																																																																	
Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi fűstöltsajtos tojáskrémm[3,7,10, (1,12)], Pirított lenmag őrölve , Paradicsom			Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta, Tej 2,8 % UHT *[7]			Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma																																																																																																																																																																								
Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 KJ			Energia: 206,37 Kcal / 862,63 KJ			Energia: 276,41 Kcal / 1 155,39 KJ			Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 KJ																																																																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																																																																																																																						
10,16 g	9,04 g	3,12 g	10,58 g	10,84 g	4,36 g	14,79 g	10,98 g	2,73 g	8,75 g	8,82 g	3,84 g																																																																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																						
34,28 g	11,00 g	0,62 g	10,81 g	1,56 g	0,83 g	27,92 g	8,53 g	0,71 g	31,99 g	0,52 g	0,43 g																																																																																																																																																																						
   	    	     	  																																																																																																																																																																														

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 409,59 Kcal / 1 712,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,95 g 0,48 g 0,20 g Szénhidrát Cukor Só 34,25 g 7,45 g 0,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,92 g 8,84 g 1,15 g Szénhidrát Cukor Só 28,41 g 2,24 g 0,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,83 g 0,58 g 0,21 g Szénhidrát Cukor Só 47,48 g 2,83 g 1,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,53 g 21,93 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 47,99 g 25,10 g 0,81 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos hideg tea, Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 411,32 Kcal / 1 719,32 KJ	Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ	Energia: 426,80 Kcal / 1 784,02 KJ	Energia: 326,16 Kcal / 1 363,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,21 g 14,80 g 4,47 g Szénhidrát Cukor Só 34,32 g 14,05 g 1,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,54 g 7,28 g 3,59 g Szénhidrát Cukor Só 54,40 g 20,50 g 0,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,37 g 16,03 g 8,58 g Szénhidrát Cukor Só 50,67 g 4,36 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,90 g 12,42 g 5,58 g Szénhidrát Cukor Só 35,33 g 15,57 g 0,84 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium				

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos- tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)]	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás- túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7]
		Energia: 862,89 Kcal / 3 606,88 KJ	Energia: 858,67 Kcal / 3 589,24 KJ	Energia: 839,65 Kcal / 3 509,74 KJ	Energia: 820,38 Kcal / 3 429,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,32 g 35,99 g 19,41 g	40,79 g 20,73 g 9,63 g	36,57 g 22,27 g 6,38 g	26,71 g 22,94 g 4,84 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		94,66 g 6,85 g 3,33 g	124,66 g 14,32 g 3,69 g	121,60 g 8,30 g 4,47 g	125,07 g 41,79 g 3,98 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi fűstöltésajt tojáskrémm[3,7,10, (1,12)], Pirított lenmag őrölve , Paradicsom	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta, Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 510,92 Kcal / 2 135,65 KJ	Energia: 454,93 Kcal / 1 901,61 KJ	Energia: 346,27 Kcal / 1 447,41 KJ	Energia: 447,76 Kcal / 1 871,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,46 g 13,84 g 5,89 g	23,86 g 24,13 g 10,21 g	19,89 g 16,59 g 4,96 g	10,30 g 14,61 g 6,10 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76,51 g 28,36 g 1,17 g	25,04 g 3,60 g 1,99 g	17,35 g 14,01 g 0,53 g	66,79 g 19,54 g 0,63 g

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Lapka sajt [7,(1)], Sárgarépa			Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Méz, Gyümölcs tea			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Vegyes vágott savanyúság (10,12)			Gyümölcsle 100 %- os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Sertés májkrém 48 g. (1,6,10), Alma		
		Energia: 419,96 Kcal / 1 755,43 KJ			Energia: 509,61 Kcal / 2 130,17 KJ			Energia: 434,09 Kcal / 1 814,50 KJ			Energia: 545,98 Kcal / 2 282,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,48 g	9,34 g	11,33 g	10,34 g	4,77 g	1,48 g	12,36 g	9,45 g	5,17 g	18,47 g	15,02 g	5,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,26 g	3,38 g	2,89 g	83,21 g	25,29 g	1,86 g	41,23 g	5,36 g	2,68 g	84,90 g	16,49 g	2,27 g
 			 			   			   				

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos-tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)], Nektarin	Puncsos meggye leves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1,(3,6,7,12)], Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás-túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7], Alma
		Energia: 1 014,04 Kcal / 4 238,69 KJ	Energia: 984,03 Kcal / 4 113,25 KJ	Energia: 950,67 Kcal / 3 973,80 KJ	Energia: 928,41 Kcal / 3 880,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,08 g 40,44 g 21,62 g	47,75 g 24,79 g 11,68 g	43,01 g 26,86 g 7,35 g	30,77 g 23,56 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116,96 g 17,61 g 3,68 g	139,59 g 16,08 g 4,12 g	132,37 g 9,19 g 4,41 g	146,02 g 46,48 g 4,44 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 265,79 Kcal / 1 111,00 KJ	Energia: 238,28 Kcal / 996,01 KJ	Energia: 266,16 Kcal / 1 112,55 KJ	Energia: 224,39 Kcal / 937,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,26 g 9,55 g 2,92 g	10,52 g 5,15 g 2,56 g	10,43 g 8,27 g 4,39 g	12,53 g 8,90 g 4,20 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20,51 g 8,91 g 0,87 g	36,65 g 14,95 g 0,30 g	37,02 g 8,35 g 0,88 g	23,28 g 11,98 g 0,59 g
		    	    	    	   
			   		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos- tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)]	Puncsos meggy-leves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás- túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7], Alma
		Energia: 575,27 Kcal / 2 404,63 KJ	Energia: 597,69 Kcal / 2 498,34 KJ	Energia: 562,59 Kcal / 2 351,63 KJ	Energia: 583,62 Kcal / 2 439,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,87 g 23,98 g 12,94 g	28,58 g 13,15 g 5,44 g	24,92 g 14,90 g 4,25 g	18,14 g 16,82 g 3,37 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63,11 g 4,56 g 2,20 g	89,35 g 9,51 g 2,47 g	81,08 g 5,42 g 2,92 g	88,47 g 27,90 g 2,67 g
		    	    	    	     
			    	    	     

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt baromfi párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos hideg tea, Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Körte	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Kígyóuborka
		Energia: 499,28 Kcal / 2 086,99 KJ	Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 KJ	Energia: 579,50 Kcal / 2 422,31 KJ	Energia: 411,13 Kcal / 1 718,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,34 g 18,06 g 5,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,70 g 5,21 g 2,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,03 g 21,58 g 11,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,54 g 14,59 g 6,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,74 g 16,18 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 39,20 g 14,95 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 68,48 g 5,82 g 2,28 g	Szénhidrát Cukor Só 46,95 g 18,97 g 1,05 g
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 458,26 Kcal / 1 915,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,95 g 0,48 g 0,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,92 g 8,84 g 1,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,83 g 0,58 g 0,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,43 g 14,62 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,25 g 7,45 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 28,41 g 2,24 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 47,48 g 2,83 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 69,21 g 21,60 g 0,64 g
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium				

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos-tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)]	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás-túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7], Alma
		Energia: 958,76 Kcal / 4 007,62 KJ	Energia: 982,65 Kcal / 4 107,48 KJ	Energia: 980,75 Kcal / 4 099,54 KJ	Energia: 907,84 Kcal / 3 794,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,14 g 39,98 g 21,57 g	47,69 g 24,78 g 11,68 g	43,17 g 25,00 g 7,14 g	30,80 g 21,25 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,18 g 7,60 g 3,68 g	139,33 g 15,89 g 4,00 g	143,86 g 9,56 g 5,19 g	146,09 g 46,48 g 4,44 g		

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Sült lecsókolbász (1,6,7,10), Zöldhagyma	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Méz, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Vegyes vágott savanyúság (10,12)	
		Energia: 526,01 Kcal / 2 198,72 KJ	Energia: 538,17 Kcal / 2 249,55 KJ	Energia: 543,64 Kcal / 2 272,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,46 g 20,88 g 7,96 g	10,37 g 4,77 g 1,48 g	16,68 g 10,92 g 6,20 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60,34 g 4,86 g 3,33 g	90,29 g 32,37 g 1,86 g	58,19 g 7,08 g 3,41 g	g g g
					

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Karalábé krémleves [1,7], Kukorica pehely, Sajtos-tejfölös trikolór orsótészta[1,3,7,(13)], Nektarin	Puncsos meggye leves [1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Rántott csirkemell szelet[1,3], Párolt jázmin rizs , Csemege uborka[10]	Karottás vöröslencse leves [1,7,10,(12)], Főtt árpagyöngy[1], Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Gőzölt májgombóc [1,(3,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Alföldi sertésgulyás leves[9], Vaníliás-túrós nudli[1,3,(12)], Eper öntet[7], Alma
		Energia: 1 014,04 Kcal / 4 238,69 KJ	Energia: 984,03 Kcal / 4 113,25 KJ	Energia: 950,67 Kcal / 3 973,80 KJ	Energia: 907,84 Kcal / 3 794,77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		39,08 g40,44 g21,62 g	47,75 g24,79 g11,68 g	43,01 g26,86 g7,35 g	30,80 g21,25 g4,92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116,96 g17,61 g3,68 g	139,59 g16,08 g4,12 g	132,37 g9,19 g4,41 g	146,09 g46,48 g4,44 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 410,15 Kcal / 1 714,43 KJ	Energia: 276,81 Kcal / 1 157,07 KJ	Energia: 364,57 Kcal / 1 523,90 KJ	Energia: 335,12 Kcal / 1 400,80 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
		19,06 g 10,25 g 3,37 g	11,39 g 12,29 g 3,57 g	14,41 g 8,95 g 4,37 g	8,65 g 10,25 g 2,89 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
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallevés csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 754,39 Kcal / 3 153,35 KJ	Energia: 524,68 Kcal / 2 193,16 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 555,46 Kcal / 2 321,82 KJ	Energia: 531,45 Kcal / 2 221,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,93 g 35,54 g 10,24 g	28,89 g 12,93 g 4,05 g	34,15 g 16,15 g 4,67 g	33,40 g 13,76 g 2,21 g	26,22 g 17,48 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,10 g 4,55 g 4,50 g	72,43 g 14,36 g 1,99 g	68,86 g 2,82 g 2,56 g	71,53 g 21,14 g 2,61 g	64,41 g 24,22 g 2,05 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat					
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Körte
		Energia: 263,50 Kcal / 1 101,43 KJ	Energia: 475,95 Kcal / 1 989,47 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ	Energia: 435,34 Kcal / 1 819,72 KJ	Energia: 466,24 Kcal / 1 948,88 KJ
		Fehérje 10,95 g	Fehérje 14,29 g	Fehérje 9,57 g	Fehérje 19,80 g	Fehérje 13,27 g
		Zsír 6,23 g	Zsír 8,02 g	Zsír 9,90 g	Zsír 10,34 g	Zsír 24,45 g
		T.Zsír 3,38 g	T.Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	T.Zsír 4,29 g	T.Zsír 11,81 g
		Szénhidrát 40,33 g	Szénhidrát 63,10 g	Szénhidrát 20,80 g	Szénhidrát 65,01 g	Szénhidrát 47,65 g
		Cukor 1,92 g	Cukor 26,08 g	Cukor 1,95 g	Cukor 31,67 g	Cukor 6,27 g
		Só 0,52 g	Só 0,96 g	Só 0,97 g	Só 1,40 g	Só 1,11 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tejeskávét[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 KJ	Energia: 327,95 Kcal / 1 370,83 KJ	Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ	Energia: 378,11 Kcal / 1 580,50 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 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
		23,78 g 11,60 g 3,89 g	13,46 g 14,65 g 4,26 g	16,36 g 10,23 g 5,00 g	10,44 g 11,84 g 3,38 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
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapiaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallevés csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 896,05 Kcal / 3 745,49 KJ	Energia: 627,47 Kcal / 2 622,82 KJ	Energia: 669,19 Kcal / 2 797,21 KJ	Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ	Energia: 632,77 Kcal / 2 644,98 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
		41,30 g 43,37 g 12,57 g	34,64 g 15,50 g 4,85 g	40,57 g 19,08 g 5,56 g	40,15 g 16,76 g 2,66 g	30,98 g 20,91 g 6,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84,20 g 5,34 g 5,44 g	86,46 g 16,78 g 2,37 g	80,37 g 3,29 g 3,06 g	85,26 g 24,77 g 3,08 g	76,70 g 28,87 g 2,41 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	1 2 4 5 2	1 1 4 5	4 5 2	2 2 2 2 4 4 5 5 2	1 4 2 2 1 4 5 5 1 2										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Körte										
		Energia: 308,87 Kcal / 1 291,08 Kj	Energia: 518,48 Kcal / 2 167,25 Kj	Energia: 346,83 Kcal / 1 449,75 Kj	Energia: 501,15 Kcal / 2 094,81 Kj	Energia: 471,53 Kcal / 1 971,00 Kj										
		Fehérje 12,91 g	Zsír 7,43 g	T.Zsírsv 4,05 g	Fehérje 16,20 g	Zsír 8,49 g	T.Zsírsv 3,45 g	Fehérje 11,66 g	Zsír 11,36 g	T.Zsírsv 3,70 g	Fehérje 22,81 g	Zsír 12,08 g	T.Zsírsv 5,00 g	Fehérje 13,31 g	Zsír 24,48 g	T.Zsírsv 11,81 g
		Szénhidrát 46,90 g	Cukor 2,24 g	Só 0,61 g	Szénhidrát 70,62 g	Cukor 27,72 g	Só 1,07 g	Szénhidrát 24,46 g	Cukor 2,26 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 74,41 g	Cukor 35,63 g	Só 1,63 g	Szénhidrát 48,85 g	Cukor 6,27 g	Só 1,12 g
		1 2	1 5	4 5 1 1	2 4 5 5 1	2 2 2 4 4 5 5 1 2	1 4 5 5 1									
				4												

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Citromos hideg tea, Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 239,45 Kcal / 1 000,90 KJ	Energia: 163,51 Kcal / 683,47 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 180,19 Kcal / 753,19 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
		12,23 g 7,88 g 2,11 g	6,54 g 7,71 g 2,31 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	4,70 g 5,68 g 1,66 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
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,64 g 13,94 g 0,88 g	11,24 g 1,19 g 0,64 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	16,10 g 6,24 g 0,56 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Alma	Narancs, Vizes zsemle 55 g.[1]	Nektarin , Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Banán	Körte
		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 98,62 Kcal / 412,23 KJ	Energia: 97,40 Kcal / 407,13 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
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	2,90 g 0,31 g 0,07 g	3,40 g 1,58 g 0,78 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
		4,20 g 0,00 g 0,01 g	20,49 g 0,92 g 0,43 g	17,30 g 6,08 g 0,38 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g
						
		Fehérbab főzelék áttörve[1,10,(12)], Sózott lilahagyma, Főtt virsli karika (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges rizskása pulykával[7,(1)]	Párolt sertéskaraj szelet kockázva saját pecsenyelevében[1, (7)], Főtt hajdina, Csemege uborka[10], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fűszeres sült csirkemell kockák (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapirika (10,12)	Tejszínes zalai csirkeraguleves [1,7,9], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]

		Energia: 360,81 Kcal / 1 508,19 KJ			Energia: 266,98 Kcal / 1 115,98 KJ			Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ			Energia: 259,12 Kcal / 1 083,12 KJ			Energia: 325,53 Kcal / 1 360,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,03 g	10,90 g	2,46 g	18,51 g	6,87 g	2,54 g	16,54 g	6,92 g	2,10 g	19,21 g	5,03 g	0,96 g	16,20 g	11,64 g	3,32 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
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kiwi	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 57,23 Kcal / 239,22 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 KJ	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,83 g 0,58 g 0,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,24 g 0,56 g 0,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,12 g 27,27 g 7,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,71 g 3,21 g 1,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,91 g 2,52 g 0,91 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,48 g 2,83 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 10,74 g 0,06 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 28,08 g 0,30 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 58,04 g 2,83 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 52,30 g 1,06 g 1,34 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 KJ	Energia: 327,95 Kcal / 1 370,83 KJ	Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ	Energia: 378,11 Kcal / 1 580,50 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,78 g 11,60 g 3,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,46 g 14,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,36 g 10,23 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,44 g 11,84 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,23 g 13,66 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,61 g 24,51 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 25,17 g 2,57 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 64,47 g 30,39 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 34,48 g 11,77 g 1,18 g	Szénhidrát Cukor Só 38,31 g 18,16 g 0,65 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapirika (10,12)	Tejszínes tengeri hallesves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 896,05 Kcal / 3 745,49 KJ	Energia: 627,47 Kcal / 2 622,82 KJ	Energia: 669,19 Kcal / 2 797,21 KJ	Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ	Energia: 632,77 Kcal / 2 644,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,30 g 43,37 g 12,57 g Szénhidrát Cukor Só 84,20 g 5,34 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,64 g 15,50 g 4,85 g Szénhidrát Cukor Só 86,46 g 16,78 g 2,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,57 g 19,08 g 5,56 g Szénhidrát Cukor Só 80,37 g 3,29 g 3,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,15 g 16,76 g 2,66 g Szénhidrát Cukor Só 85,26 g 24,77 g 3,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,98 g 20,91 g 6,49 g Szénhidrát Cukor Só 76,70 g 28,87 g 2,41 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Körte
		Energia: 308,87 Kcal / 1 291,08 KJ	Energia: 518,48 Kcal / 2 167,25 KJ	Energia: 346,83 Kcal / 1 449,75 KJ	Energia: 501,15 Kcal / 2 094,81 KJ	Energia: 471,53 Kcal / 1 971,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,91 g 7,43 g 4,05 g Szénhidrát Cukor Só 46,90 g 2,24 g 0,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,20 g 8,49 g 3,45 g Szénhidrát Cukor Só 70,62 g 27,72 g 1,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,66 g 11,36 g 3,70 g Szénhidrát Cukor Só 24,46 g 2,26 g 1,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,81 g 12,08 g 5,00 g Szénhidrát Cukor Só 74,41 g 35,63 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,31 g 24,48 g 11,81 g Szénhidrát Cukor Só 48,85 g 6,27 g 1,12 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját peccsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri halleves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)], Körte	
		Energia: 1 029,19 Kcal / 4 302,01 KJ	Energia: 697,05 Kcal / 2 913,67 KJ	Energia: 768,48 Kcal / 3 212,25 KJ	Energia: 748,42 Kcal / 3 128,40 KJ	Energia: 766,93 Kcal / 3 205,77 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	
		47,70 g51,26 g14,94 g	38,59 g17,25 g5,40 g	45,94 g21,38 g6,21 g	45,07 g19,23 g3,02 g	35,71 g23,76 g7,24 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		93,21 g5,01 g5,86 g	95,82 g18,15 g2,64 g	94,21 g3,77 g3,41 g	94,73 g27,45 g3,55 g	98,54 g32,21 g2,74 g	
1 1 1 2 3 3 3		1 1 1 1 1 1 1		1 1 2 2 1 1 1		1 1 2 2 1 1 1	
3 3 3				4 3 1 2 1 1 1			

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 325,55 Kcal / 1 360,80 KJ	Energia: 204,61 Kcal / 855,27 KJ	Energia: 276,53 Kcal / 1 155,90 KJ	Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 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
		15,98 g 8,22 g 2,91 g	8,27 g 9,44 g 2,80 g	11,47 g 6,79 g 3,33 g	6,15 g 7,71 g 2,24 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
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri halleves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ	Energia: 417,79 Kcal / 1 746,36 KJ	Energia: 483,71 Kcal / 2 021,91 KJ	Energia: 431,23 Kcal / 1 802,54 KJ	Energia: 429,79 Kcal / 1 796,52 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
		28,06 g 27,60 g 7,90 g	23,15 g 10,35 g 3,25 g	27,87 g 14,73 g 3,94 g	26,25 g 9,98 g 1,70 g	21,43 g 14,07 g 4,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 325,55 Kcal / 1 360,80 KJ	Energia: 204,61 Kcal / 855,27 KJ	Energia: 276,53 Kcal / 1 155,90 KJ	Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 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
		15,98 g 8,22 g 2,91 g	8,27 g 9,44 g 2,80 g	11,47 g 6,79 g 3,33 g	6,15 g 7,71 g 2,24 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
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri halleves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ	Energia: 417,79 Kcal / 1 746,36 KJ	Energia: 483,71 Kcal / 2 021,91 KJ	Energia: 431,23 Kcal / 1 802,54 KJ	Energia: 429,79 Kcal / 1 796,52 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
		28,06 g 27,60 g 7,90 g	23,15 g 10,35 g 3,25 g	27,87 g 14,73 g 3,94 g	26,25 g 9,98 g 1,70 g	21,43 g 14,07 g 4,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	1 2 4 5 2	4 1 4 5	4 5 2	2 2 2 2 4 5 1 2	1 4 2 2 4 5 5 5 5 2										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Körte										
		Energia: 191,89 Kcal / 802,10 KJ	Energia: 363,15 Kcal / 1 517,97 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 353,77 Kcal / 1 478,76 KJ	Energia: 269,68 Kcal / 1 127,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,98 g	4,94 g	2,68 g	11,35 g	6,46 g	2,65 g	6,90 g	7,41 g	2,44 g	15,93 g	8,51 g	3,58 g	8,88 g	12,38 g	5,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,40 g	1,28 g	0,35 g	47,15 g	21,05 g	0,71 g	14,10 g	1,30 g	0,75 g	52,65 g	29,42 g	1,09 g	30,30 g	6,01 g	0,75 g
1 2	4 5	4 5 5 5 1	2 2 2 4 5	4 4 5												

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 568,92 Kcal / 2 378,09 KJ	Energia: 408,75 Kcal / 1 708,58 KJ	Energia: 552,79 Kcal / 2 310,66 KJ	Energia: 458,64 Kcal / 1 917,12 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
		30,33 g 13,89 g 4,56 g	17,08 g 17,33 g 4,90 g	21,16 g 13,63 g 6,65 g	14,11 g 14,36 g 4,01 g	20,87 g 15,85 g 6,27 g
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,23 g 28,89 g 2,18 g	34,53 g 3,38 g 1,47 g	85,71 g 37,53 g 0,45 g	45,14 g 13,62 g 1,49 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g
						
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kiwi	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Sárgarépa
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 223,10 Kcal / 932,56 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 KJ	Energia: 456,02 Kcal / 1 906,16 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	6,95 g 2,12 g 0,55 g	5,12 g 27,27 g 7,45 g	15,71 g 3,21 g 1,79 g	13,91 g 24,37 g 11,84 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	42,69 g 0,64 g 0,82 g	28,08 g 0,30 g 1,64 g	58,04 g 2,83 g 1,57 g	44,53 g 6,27 g 1,36 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne[1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapiaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallesves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)], Körte
		Energia: 1 057,69 Kcal / 4 421,14 KJ	Energia: 695,50 Kcal / 2 907,19 KJ	Energia: 768,48 Kcal / 3 212,25 KJ	Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ	Energia: 766,93 Kcal / 3 205,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48,33 g 51,14 g 15,03 g	38,52 g 17,23 g 5,40 g	45,94 g 21,38 g 6,21 g	40,15 g 16,76 g 2,66 g	35,71 g 23,76 g 7,24 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,94 g 6,30 g 6,42 g	95,57 g 18,15 g 2,63 g	94,21 g 3,77 g 3,41 g	85,26 g 24,77 g 3,08 g	98,54 g 32,21 g 2,74 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 422,36 Kcal / 1 765,46 KJ	Energia: 650,15 Kcal / 2 717,63 KJ	Energia: 425,09 Kcal / 1 776,88 KJ	Energia: 501,15 Kcal / 2 094,81 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
		17,80 g 9,88 g 5,42 g	20,99 g 9,50 g 3,94 g	15,65 g 13,76 g 4,43 g	22,81 g 12,08 g 5,00 g	g g g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64,70 g 3,20 g 0,86 g	96,25 g 37,41 g 1,38 g	33,99 g 3,04 g 1,52 g	74,41 g 35,63 g 1,63 g	g g g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Teljes kiőrlésű penne[1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pírtott mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallesves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)], Körte
		Energia: 1 027,61 Kcal / 4 295,41 KJ	Energia: 695,50 Kcal / 2 907,19 KJ	Energia: 768,48 Kcal / 3 212,25 KJ	Energia: 748,42 Kcal / 3 128,40 KJ	Energia: 766,93 Kcal / 3 205,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48,17 g 53,00 g 15,24 g	38,52 g 17,23 g 5,40 g	45,94 g 21,38 g 6,21 g	45,07 g 19,23 g 3,02 g	35,71 g 23,76 g 7,24 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
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ	Energia: 318,73 Kcal / 1 332,29 KJ	Energia: 341,16 Kcal / 1 426,05 KJ	Energia: 222,56 Kcal / 930,30 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
		20,89 g 12,48 g 4,24 g	14,78 g 13,25 g 2,79 g	10,88 g 3,70 g 4,18 g	9,78 g 7,48 g 1,63 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
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	38,64 g 21,47 g 1,07 g	26,45 g 9,82 g 0,36 g	51,79 g 26,04 g 0,33 g	20,37 g 2,48 g 0,43 g	32,29 g 14,32 g 0,75 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscsombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 582,54 Kcal / 2 435,02 KJ	Energia: 605,68 Kcal / 2 531,74 KJ	Energia: 681,55 Kcal / 2 848,88 KJ	Energia: 595,40 Kcal / 2 488,77 KJ	Energia: 710,69 Kcal / 2 970,68 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
		29,25 g 25,59 g 8,66 g	30,40 g 22,83 g 9,65 g	28,04 g 12,98 g 3,59 g	34,10 g 14,90 g 3,47 g	33,23 g 25,92 g 8,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	74,64 g 5,04 g 1,93 g	68,88 g 9,36 g 3,54 g	112,12 g 27,27 g 2,23 g	83,89 g 1,42 g 3,10 g	85,19 g 12,80 g 2,91 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	  	  	     	     	     										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán										
		Energia: 388,13 Kcal / 1 622,38 KJ	Energia: 471,72 Kcal / 1 971,79 KJ	Energia: 247,03 Kcal / 1 032,59 KJ	Energia: 586,73 Kcal / 2 452,53 KJ	Energia: 455,93 Kcal / 1 905,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,92 g	16,06 g	6,50 g	14,54 g	8,14 g	3,21 g	5,59 g	5,60 g	1,61 g	25,58 g	19,47 g	10,39 g	6,86 g	25,80 g	6,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50,00 g	7,10 g	0,48 g	61,61 g	17,42 g	0,99 g	20,87 g	0,67 g	0,78 g	54,21 g	22,58 g	1,63 g	48,22 g	22,43 g	2,31 g
     	  	     	  	     												

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 497,43 Kcal / 2 079,26 KJ	Energia: 373,71 Kcal / 1 562,11 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 262,72 Kcal / 1 098,17 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
		25,07 g 14,06 g 4,76 g	17,36 g 15,60 g 3,28 g	12,42 g 4,11 g 4,91 g	11,53 g 8,88 g 1,94 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
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	44,67 g 24,62 g 1,27 g	31,07 g 11,65 g 0,44 g	61,43 g 30,50 g 0,37 g	23,80 g 2,92 g 0,53 g	36,94 g 15,97 g 0,83 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscsombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 697,99 Kcal / 2 917,60 KJ	Energia: 726,75 Kcal / 3 037,82 KJ	Energia: 802,66 Kcal / 3 355,12 KJ	Energia: 697,25 Kcal / 2 914,51 KJ	Energia: 855,06 Kcal / 3 574,15 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
		35,09 g 30,61 g 10,36 g	36,49 g 27,40 g 11,59 g	32,68 g 15,49 g 4,30 g	39,38 g 17,53 g 4,08 g	40,55 g 31,36 g 10,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	89,57 g 6,04 g 2,30 g	82,64 g 11,23 g 4,26 g	131,89 g 32,69 g 2,62 g	98,61 g 1,67 g 3,66 g	101,56 g 15,38 g 3,52 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek															
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat																				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán															
		Energia: 392,27 Kcal / 1 639,69 KJ		Energia: 522,51 Kcal / 2 184,09 KJ		Energia: 248,49 Kcal / 1 038,69 KJ		Energia: 649,23 Kcal / 2 713,78 KJ		Energia: 466,42 Kcal / 1 949,64 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav				
		9,98 g	16,08 g	6,50 g		16,52 g	8,63 g	3,45 g		5,71 g	5,61 g	1,61 g		28,92 g	21,37 g	11,54 g		6,99 g	25,81 g	6,79 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		50,85 g	7,10 g	0,48 g		71,05 g	19,76 g	1,11 g		21,09 g	0,73 g	0,79 g		62,14 g	25,30 g	1,83 g		50,64 g	24,48 g	2,32 g	
																					

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölve, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7]	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 252,50 Kcal / 1 055,45 KJ	Energia: 183,54 Kcal / 767,20 KJ	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ	Energia: 126,56 Kcal / 529,02 KJ	Energia: 167,74 Kcal / 701,15 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
		12,86 g 9,12 g 2,56 g	8,27 g 7,57 g 1,67 g	7,04 g 4,20 g 2,79 g	5,45 g 4,48 g 1,02 g	9,27 g 8,32 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,64 g 14,02 g 0,64 g	14,54 g 6,22 g 0,20 g	30,80 g 17,36 g 0,21 g	10,36 g 1,36 g 0,24 g	18,13 g 9,14 g 0,42 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes gyümölcspüré 100 g. , Görbe kifli 45 g. [1,3,7]	Körte	Alma, Vizes zsemle 55 g.[1]	Nektarin	Banán
		Energia: 117,75 Kcal / 492,20 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 94,64 Kcal / 395,60 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 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
		3,37 g 1,70 g 0,75 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g	2,78 g 0,43 g 0,07 g	0,56 g 0,28 g 0,03 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
		21,75 g 11,59 g 0,39 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g	19,59 g 0,92 g 0,44 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Karfiolos rizskása sertéscombbal[1,7]	Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Sárgaborsó főzelék áttörve[1,10,(12)], Kemény tojás kockázva[3], Ecetes cékla saláta , Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csíki csirkecomb tokány(1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Jókai bableves áttörve[7,9,10, (1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7, (13)]
		Energia: 269,29 Kcal / 1 125,63 KJ	Energia: 313,89 Kcal / 1 312,06 KJ	Energia: 322,78 Kcal / 1 349,22 KJ	Energia: 323,48 Kcal / 1 352,15 KJ	Energia: 443,13 Kcal / 1 852,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,57 g 7,05 g 1,80 g	17,66 g 10,76 g 5,15 g	17,05 g 5,87 g 1,15 g	20,41 g 6,75 g 1,42 g	20,31 g 13,73 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	37,73 g 2,28 g 0,65 g	36,23 g 5,30 g 1,73 g	49,93 g 7,53 g 1,36 g	47,52 g 0,47 g 1,41 g	59,03 g 8,57 g 1,57 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Túrós táská 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Sárgarépa, Tej 2,8 % UHT *[7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 217,21 Kcal / 907,94 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 245,38 Kcal / 1 025,69 KJ	Energia: 320,12 Kcal / 1 338,10 KJ	Energia: 227,78 Kcal / 952,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,08 g 10,92 g 3,29 g	8,43 g 6,47 g 1,91 g	8,16 g 5,58 g 4,36 g	15,44 g 13,53 g 6,39 g	8,51 g 8,58 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23,95 g 5,50 g 0,39 g	28,78 g 11,05 g 0,54 g	21,62 g 1,12 g 1,34 g	26,89 g 9,35 g 1,04 g	27,79 g 0,52 g 0,42 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ	Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 230,73 Kcal / 964,45 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	10,20 g 1,65 g 0,62 g	10,81 g 3,06 g 0,91 g	11,15 g 11,78 g 2,71 g	13,55 g 5,23 g 3,07 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,41 g 2,24 g 0,58 g	37,14 g 6,39 g 1,19 g	62,47 g 1,06 g 1,35 g	54,13 g 13,75 g 0,42 g	31,01 g 0,13 g 1,02 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vaníliás tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 497,43 Kcal / 2 079,26 KJ	Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 262,72 Kcal / 1 098,17 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
		25,07 g 14,06 g 4,76 g	17,43 g 16,06 g 3,41 g	12,42 g 4,11 g 4,91 g	11,53 g 8,88 g 1,94 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
		44,67 g 24,62 g 1,27 g	31,17 g 11,75 g 0,45 g	61,43 g 30,50 g 0,37 g	23,80 g 2,92 g 0,53 g	36,94 g 15,97 g 0,83 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 697,99 Kcal / 2 917,60 KJ	Energia: 726,75 Kcal / 3 037,82 KJ	Energia: 809,27 Kcal / 3 382,75 KJ	Energia: 697,25 Kcal / 2 914,51 KJ	Energia: 855,06 Kcal / 3 574,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,09 g 30,61 g 10,36 g	36,49 g 27,40 g 11,59 g	33,22 g 15,97 g 4,42 g	39,38 g 17,53 g 4,08 g	40,55 g 31,36 g 10,62 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89,57 g 6,04 g 2,30 g	82,64 g 11,23 g 4,26 g	131,91 g 32,69 g 2,64 g	98,61 g 1,67 g 3,66 g	101,56 g 15,38 g 3,52 g
Vacsora	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Banán
		Energia: 392,27 Kcal / 1 639,69 KJ	Energia: 522,51 Kcal / 2 184,09 KJ	Energia: 248,49 Kcal / 1 038,69 KJ	Energia: 649,23 Kcal / 2 713,78 KJ	Energia: 466,42 Kcal / 1 949,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,98 g 16,08 g 6,50 g	16,52 g 8,63 g 3,45 g	5,71 g 5,61 g 1,61 g	28,92 g 21,37 g 11,54 g	6,99 g 25,81 g 6,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50,85 g 7,10 g 0,48 g	71,05 g 19,76 g 1,11 g	21,09 g 0,73 g 0,79 g	62,14 g 25,30 g 1,83 g	50,64 g 24,48 g 2,32 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 894,00 Kcal / 3 736,92 KJ	Energia: 815,82 Kcal / 3 410,13 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,93 g 34,01 g 11,51 g	40,54 g 30,44 g 12,87 g	37,48 g 19,21 g 5,01 g	45,63 g 19,86 g 4,50 g	46,70 g 34,09 g 11,48 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
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Vaníliás tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 341,74 Kcal / 1 428,47 KJ	Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ	Energia: 280,18 Kcal / 1 171,15 KJ	Energia: 160,60 Kcal / 671,31 KJ	Energia: 228,45 Kcal / 954,92 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
		16,78 g 9,77 g 3,47 g	10,48 g 9,37 g 2,06 g	9,34 g 3,28 g 3,46 g	6,97 g 5,58 g 1,25 g	12,53 g 8,94 g 4,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	29,49 g 18,00 g 0,86 g	18,67 g 7,58 g 0,27 g	42,15 g 21,58 g 0,29 g	13,72 g 1,74 g 0,32 g	24,20 g 12,21 g 0,59 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngy-tészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 465,37 Kcal / 1 945,25 KJ	Energia: 484,50 Kcal / 2 025,21 KJ	Energia: 547,44 Kcal / 2 288,30 KJ	Energia: 470,59 Kcal / 1 967,07 KJ	Energia: 580,36 Kcal / 2 425,90 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
		23,40 g 20,41 g 6,91 g	24,33 g 18,26 g 7,72 g	22,92 g 10,41 g 2,87 g	26,57 g 11,71 g 2,71 g	26,93 g 20,53 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59,72 g 4,03 g 1,54 g	55,10 g 7,49 g 2,84 g	89,72 g 21,68 g 1,69 g	66,99 g 1,00 g 2,40 g	71,22 g 10,22 g 2,30 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda					
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Túrós táska 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 221,35 Kcal / 925,24 KJ	Energia: 362,90 Kcal / 1 516,92 KJ	Energia: 207,15 Kcal / 865,89 KJ	Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ	Energia: 311,76 Kcal / 1 303,16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,14 g10,94 g3,29 g	11,54 g6,57 g2,65 g	5,08 g4,12 g1,14 g	21,24 g16,48 g8,94 g	9,55 g8,66 g3,84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24,80 g5,50 g0,39 g	46,78 g14,74 g0,74 g	20,39 g0,54 g0,66 g	40,90 g19,51 g1,31 g	47,15 g16,98 g0,46 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 602,41 Kcal / 2 518,07 KJ	Energia: 479,07 Kcal / 2 002,51 KJ	Energia: 452,56 Kcal / 1 891,70 KJ	Energia: 336,43 Kcal / 1 406,28 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
		31,98 g 16,95 g 5,64 g	22,16 g 19,61 g 4,05 g	14,48 g 4,90 g 5,57 g	14,94 g 10,91 g 2,32 g	22,54 g 14,67 g 6,23 g
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,38 g 29,06 g 1,59 g	41,18 g 13,57 g 0,59 g	68,59 g 34,72 g 0,44 g	33,03 g 3,78 g 0,68 g	48,79 g 19,43 g 1,03 g
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Karalábé
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 504,92 Kcal / 2 110,57 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	10,20 g 1,65 g 0,62 g	10,91 g 3,12 g 0,91 g	11,15 g 11,78 g 2,71 g	15,38 g 28,51 g 8,38 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	37,14 g 6,39 g 1,19 g	63,60 g 1,06 g 1,35 g	54,13 g 13,75 g 0,42 g	44,94 g 5,97 g 2,64 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 924,08 Kcal / 3 862,65 KJ	Energia: 844,32 Kcal / 3 529,26 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,93 g 34,01 g 11,51 g	40,54 g 30,44 g 12,87 g	37,64 g 17,35 g 4,80 g	46,26 g 19,74 g 4,59 g	46,70 g 34,09 g 11,48 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,10 g 6,72 g 2,56 g	91,82 g 12,48 g 4,73 g	152,94 g 36,66 g 3,15 g	124,48 g 2,19 g 4,40 g	141,02 g 37,70 g 3,86 g
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 396,41 Kcal / 1 656,99 KJ	Energia: 645,03 Kcal / 2 696,23 KJ	Energia: 252,54 Kcal / 1 055,62 KJ	Energia: 813,53 Kcal / 3 400,56 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
		10,04 g 16,10 g 6,50 g	21,45 g 9,67 g 3,94 g	5,96 g 5,85 g 1,70 g	37,86 g 26,62 g 14,71 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,70 g 7,10 g 0,48 g	94,10 g 24,77 g 1,44 g	21,31 g 0,78 g 0,83 g	82,26 g 30,15 g 2,39 g	g g g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Steak burgonya ketchup, majonéz [3,7,10,(1,6,11)], Füstölt sajt[7,(1)], Kaliforniai paprika , Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Vizes zsemle 55 g. [1], Sajttal-sonkával töltött pulykamell sütőben sütvé, Őszibarack befőtt, Gyümölcs tea	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sertés löncs szelet(1,6,7), Zöldhagyma											
		Energia: 650,63 Kcal / 2 719,63 KJ	Energia: 358,38 Kcal / 1 498,03 KJ	Energia: 637,14 Kcal / 2 663,25 KJ	Energia: 436,09 Kcal / 1 822,86 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje 22,31 g	Zsír 24,87 g	T.Zsír-sav 10,86 g	Fehérje 15,74 g	Zsír 11,79 g	T.Zsír-sav 3,69 g	Fehérje 35,28 g	Zsír 13,05 g	T.Zsír-sav 4,14 g	Fehérje 17,26 g	Zsír 11,78 g	T.Zsír-sav 4,33 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír-sav g
		Szénhidrát 82,94 g	Cukor 22,99 g	Só 2,41 g	Szénhidrát 46,19 g	Cukor 4,32 g	Só 3,17 g	Szénhidrát 93,62 g	Cukor 35,26 g	Só 1,91 g	Szénhidrát 64,64 g	Cukor 5,06 g	Só 2,44 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
																

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 894,00 Kcal / 3 736,92 KJ	Energia: 814,24 Kcal / 3 403,52 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,93 g 34,01 g 11,51 g	40,54 g 30,44 g 12,87 g	37,48 g 19,21 g 5,01 g	46,10 g 21,60 g 4,80 g	46,70 g 34,09 g 11,48 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
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégсалáta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 470,55 Kcal / 1 966,90 KJ	Energia: 210,68 Kcal / 880,64 KJ	Energia: 299,37 Kcal / 1 251,37 KJ	Energia: 289,96 Kcal / 1 212,03 KJ	Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 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
		17,94 g 16,03 g 5,59 g	9,68 g 6,57 g 2,44 g	11,13 g 4,16 g 2,19 g	16,45 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
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	40,70 g 21,52 g 0,79 g	27,56 g 10,96 g 0,64 g	53,40 g 20,59 g 0,28 g	20,59 g 3,41 g 1,20 g	33,46 g 16,19 g 0,57 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitalék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 639,99 Kcal / 2 675,16 KJ	Energia: 725,53 Kcal / 3 032,72 KJ	Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ	Energia: 543,99 Kcal / 2 273,88 KJ	Energia: 654,91 Kcal / 2 737,52 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
		36,37 g 24,16 g 9,25 g	35,97 g 22,28 g 5,75 g	32,93 g 25,43 g 7,09 g	24,04 g 13,98 g 2,96 g	33,81 g 12,42 g 2,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	68,48 g 6,00 g 3,30 g	94,34 g 8,96 g 3,76 g	80,71 g 21,91 g 2,24 g	79,00 g 10,80 g 3,82 g	106,02 g 33,11 g 2,44 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Banán	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Fűszeres szárnyas májkrém [1, (3,6,7,10,11)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Alma	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Nektarin
		Energia: 310,18 Kcal / 1 296,55 KJ	Energia: 520,48 Kcal / 2 175,61 KJ	Energia: 272,01 Kcal / 1 137,00 KJ	Energia: 205,75 Kcal / 860,04 KJ	Energia: 369,75 Kcal / 1 545,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9,57 g6,60 g3,75 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19,12 g15,40 g4,54 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12,87 g10,74 g2,51 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9,27 g0,80 g0,20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6,14 g21,38 g5,60 g
		SzénhidrátCukorSó53,15 g18,58 g1,73 g	SzénhidrátCukorSó75,66 g25,68 g0,72 g	SzénhidrátCukorSó22,15 g2,75 g0,80 g	SzénhidrátCukorSó39,85 g7,45 g0,90 g	SzénhidrátCukorSó37,76 g11,17 g1,80 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Vadmeggy ízű tea , Jégسالáta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 534,72 Kcal / 2 235,13 KJ	Energia: 243,48 Kcal / 1 017,75 KJ	Energia: 354,46 Kcal / 1 481,64 KJ	Energia: 342,57 Kcal / 1 431,94 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,14 g 18,79 g 6,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,32 g 7,30 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,45 g 5,09 g 2,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,35 g 18,56 g 8,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,23 g 13,66 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,24 g 24,67 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 32,35 g 13,00 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 62,62 g 25,24 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 24,13 g 4,07 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 38,31 g 18,16 g 0,65 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitalék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 758,42 Kcal / 3 170,20 KJ	Energia: 841,71 Kcal / 3 518,35 KJ	Energia: 816,04 Kcal / 3 411,05 KJ	Energia: 641,77 Kcal / 2 682,60 KJ	Energia: 785,85 Kcal / 3 284,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 43,14 g 29,46 g 11,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,54 g 26,58 g 6,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,37 g 30,25 g 8,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,01 g 15,92 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,56 g 14,91 g 2,41 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,28 g 7,21 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 107,94 g 10,48 g 4,38 g	Szénhidrát Cukor Só 97,26 g 27,46 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 94,68 g 12,73 g 4,35 g	Szénhidrát Cukor Só 127,22 g 39,72 g 2,92 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Vadmeggy ízű tea , Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7]	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 270,47 Kcal / 1 130,56 KJ	Energia: 114,96 Kcal / 480,53 KJ	Energia: 179,54 Kcal / 750,48 KJ	Energia: 145,24 Kcal / 607,10 KJ	Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,89 g 11,47 g 3,46 g	5,47 g 3,49 g 1,34 g	7,35 g 4,83 g 1,58 g	8,23 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
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	23,79 g 14,00 g 0,45 g	15,06 g 6,89 g 0,40 g	30,83 g 15,94 g 0,20 g	10,36 g 1,78 g 0,60 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g
						
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes zöldségpüré 100 g. , Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Karalábé	Narancs, Vizes zsemle 55 g.[1]	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Nektarin
		Energia: 117,75 Kcal / 492,20 KJ	Energia: 11,51 Kcal / 48,11 KJ	Energia: 98,62 Kcal / 412,23 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,37 g 1,70 g 0,75 g	0,63 g 0,06 g 0,01 g	2,90 g 0,31 g 0,07 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,75 g 11,59 g 0,39 g	2,07 g 0,00 g 0,04 g	20,49 g 0,92 g 0,43 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g
						
	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Bolognai sertés húragu [7,(1)], Főtt kinoa, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencsefőzelék áttörve [1,7,10,(12)], Párolt karfiol szitálék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Natúr sült csirkecomb kockázva[1,(3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bécsi halpárna sütőben sütvé[1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7,(12)]

		Energia: 191,98 Kcal / 802,48 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>14,84 g</td><td>7,88 g</td><td>3,95 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>15,24 g</td><td>3,61 g</td><td>1,27 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	14,84 g	7,88 g	3,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,24 g	3,61 g	1,27 g	Energia: 319,01 Kcal / 1 333,46 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>17,18 g</td><td>6,63 g</td><td>1,60 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>47,27 g</td><td>5,23 g</td><td>1,37 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	17,18 g	6,63 g	1,60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,27 g	5,23 g	1,37 g	Energia: 323,59 Kcal / 1 352,61 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>23,47 g</td><td>10,66 g</td><td>2,46 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>33,50 g</td><td>3,02 g</td><td>1,24 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	23,47 g	10,66 g	2,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,50 g	3,02 g	1,24 g	Energia: 268,79 Kcal / 1 123,54 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>11,23 g</td><td>7,23 g</td><td>1,06 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>40,72 g</td><td>5,59 g</td><td>1,80 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	11,23 g	7,23 g	1,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	40,72 g	5,59 g	1,80 g	Energia: 436,59 Kcal / 1 824,95 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>22,54 g</td><td>8,93 g</td><td>1,34 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>70,68 g</td><td>22,06 g</td><td>1,63 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	22,54 g	8,93 g	1,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	70,68 g	22,06 g	1,63 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
		14,84 g	7,88 g	3,95 g																																																														
		Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
15,24 g	3,61 g	1,27 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
17,18 g	6,63 g	1,60 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
47,27 g	5,23 g	1,37 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
23,47 g	10,66 g	2,46 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
33,50 g	3,02 g	1,24 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
11,23 g	7,23 g	1,06 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
40,72 g	5,59 g	1,80 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
22,54 g	8,93 g	1,34 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
70,68 g	22,06 g	1,63 g																																																																
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Banán	Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Fűszeres szárnyas májkrém [1, (3,6,7,10,11)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Alma	Sajtos kis perec 50 g. [1,7,(6,12,13)], Gyümölcsle 100 %-os 0,2 l.																																																												
		Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>9,44 g</td><td>10,86 g</td><td>6,68 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>44,70 g</td><td>23,85 g</td><td>2,23 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	9,44 g	10,86 g	6,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,70 g	23,85 g	2,23 g	Energia: 289,04 Kcal / 1 208,19 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>10,92 g</td><td>10,27 g</td><td>2,58 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>42,22 g</td><td>14,82 g</td><td>0,41 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10,92 g	10,27 g	2,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,22 g	14,82 g	0,41 g	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>7,34 g</td><td>6,66 g</td><td>1,61 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>11,32 g</td><td>1,47 g</td><td>0,45 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	7,34 g	6,66 g	1,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,32 g	1,47 g	0,45 g	Energia: 198,79 Kcal / 830,94 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>9,19 g</td><td>0,72 g</td><td>0,20 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>38,45 g</td><td>7,45 g</td><td>0,90 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	9,19 g	0,72 g	0,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,45 g	7,45 g	0,90 g	Energia: 274,32 Kcal / 1 146,66 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>4,38 g</td><td>16,73 g</td><td>4,57 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>27,86 g</td><td>11,18 g</td><td>0,99 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	4,38 g	16,73 g	4,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,86 g	11,18 g	0,99 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
		9,44 g	10,86 g	6,68 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
44,70 g	23,85 g	2,23 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
10,92 g	10,27 g	2,58 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
42,22 g	14,82 g	0,41 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
7,34 g	6,66 g	1,61 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
11,32 g	1,47 g	0,45 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
9,19 g	0,72 g	0,20 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
38,45 g	7,45 g	0,90 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
4,38 g	16,73 g	4,57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
27,86 g	11,18 g	0,99 g																																																																

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)]	Magvas stangli 80 g. [1,7]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 230,73 Kcal / 964,45 KJ	Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ	Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 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
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	13,55 g 5,23 g 3,07 g	8,82 g 9,38 g 1,15 g	7,21 g 19,90 g 9,40 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	31,01 g 0,13 g 1,02 g	38,58 g 2,24 g 0,59 g	42,75 g 16,91 g 0,48 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g
						
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 534,72 Kcal / 2 235,13 KJ	Energia: 243,48 Kcal / 1 017,75 KJ	Energia: 354,46 Kcal / 1 481,64 KJ	Energia: 342,57 Kcal / 1 431,94 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
		21,14 g 18,79 g 6,59 g	11,32 g 7,30 g 2,66 g	13,45 g 5,09 g 2,68 g	19,35 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
		47,24 g 24,67 g 0,89 g	32,35 g 13,00 g 0,75 g	62,62 g 25,24 g 0,35 g	24,13 g 4,07 g 1,43 g	38,31 g 18,16 g 0,65 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 758,42 Kcal / 3 170,20 KJ	Energia: 854,64 Kcal / 3 572,40 KJ	Energia: 816,04 Kcal / 3 411,05 KJ	Energia: 641,77 Kcal / 2 682,60 KJ	Energia: 785,85 Kcal / 3 284,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,14 g 29,46 g 11,53 g	42,03 g 26,63 g 6,88 g	37,37 g 30,25 g 8,52 g	28,01 g 15,92 g 3,47 g	40,56 g 14,91 g 2,41 g
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79,28 g 7,21 g 4,00 g	110,56 g 10,64 g 4,48 g	97,26 g 27,46 g 2,66 g	94,68 g 12,73 g 4,35 g	127,22 g 39,72 g 2,92 g
		Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Banán	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Fűszeres szárnyas májkrém [1, (3,6,7,10,11)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Alma	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Nektarin
		Energia: 352,67 Kcal / 1 474,16 KJ	Energia: 537,91 Kcal / 2 248,46 KJ	Energia: 318,63 Kcal / 1 331,87 KJ	Energia: 209,23 Kcal / 874,58 KJ	Energia: 375,27 Kcal / 1 568,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,99 g 9,11 g 5,35 g	20,01 g 15,80 g 4,75 g	14,94 g 12,77 g 3,01 g	9,31 g 0,84 g 0,20 g	6,24 g 21,42 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,77 g 21,37 g 2,18 g	78,18 g 27,00 g 0,76 g	25,41 g 3,10 g 0,92 g	40,55 g 7,45 g 0,90 g	38,94 g 12,17 g 1,80 g

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizibizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)], Narancs	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 KJ	Energia: 953,56 Kcal / 3 985,88 KJ	Energia: 937,56 Kcal / 3 919,00 KJ	Energia: 712,33 Kcal / 2 977,54 KJ	Energia: 873,15 Kcal / 3 649,77 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
		51,65 g 33,79 g 13,14 g	47,45 g 29,84 g 7,58 g	41,65 g 33,40 g 9,27 g	31,13 g 17,49 g 3,83 g	45,06 g 16,56 g 2,68 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
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Vadmeggy ízű tea , Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 364,55 Kcal / 1 523,82 KJ	Energia: 148,50 Kcal / 620,73 KJ	Energia: 262,85 Kcal / 1 098,71 KJ	Energia: 183,96 Kcal / 768,95 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,32 g 12,71 g 4,60 g Szénhidrát Cukor Só 30,99 g 17,99 g 0,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,86 g 4,54 g 1,73 g Szénhidrát Cukor Só 19,55 g 8,46 g 0,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,82 g 3,68 g 1,93 g Szénhidrát Cukor Só 46,76 g 18,53 g 0,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,34 g 9,66 g 4,56 g Szénhidrát Cukor Só 13,70 g 2,26 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,29 g 9,80 g 4,25 g Szénhidrát Cukor Só 24,98 g 13,46 g 0,45 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 505,53 Kcal / 2 113,12 KJ	Energia: 583,46 Kcal / 2 438,86 KJ	Energia: 545,97 Kcal / 2 282,15 KJ	Energia: 444,20 Kcal / 1 856,76 KJ	Energia: 523,89 Kcal / 2 189,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,51 g 18,05 g 6,70 g Szénhidrát Cukor Só 57,63 g 4,80 g 2,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,43 g 17,84 g 4,59 g Szénhidrát Cukor Só 75,49 g 7,12 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,82 g 20,31 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 64,04 g 17,53 g 1,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,60 g 11,30 g 2,47 g Szénhidrát Cukor Só 64,91 g 9,60 g 3,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,04 g 9,94 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 84,81 g 26,48 g 1,95 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 648,70 Kcal / 2 711,57 KJ	Energia: 327,80 Kcal / 1 370,20 KJ	Energia: 392,46 Kcal / 1 640,48 KJ	Energia: 471,94 Kcal / 1 972,71 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
		27,08 g 22,87 g 7,91 g	15,61 g 10,06 g 3,60 g	15,30 g 5,97 g 3,15 g	26,91 g 25,27 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
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	60,48 g 29,13 g 1,11 g	42,79 g 15,29 g 0,98 g	68,17 g 29,89 g 0,42 g	33,66 g 5,32 g 1,93 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g
						
						
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	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: 230,73 Kcal / 964,45 KJ	Energia: 286,82 Kcal / 1 198,91 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	13,55 g 5,23 g 3,07 g	8,92 g 9,44 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	31,01 g 0,13 g 1,02 g	39,71 g 2,24 g 0,59 g	42,75 g 16,91 g 0,48 g	34,82 g 3,16 g 2,05 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitalék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)], Nektarin
		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 KJ	Energia: 982,06 Kcal / 4 105,01 KJ	Energia: 896,15 Kcal / 3 745,91 KJ	Energia: 712,33 Kcal / 2 977,54 KJ	Energia: 928,43 Kcal / 3 880,84 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
		51,65 g 33,79 g 13,14 g	48,08 g 29,72 g 7,67 g	41,05 g 33,20 g 9,27 g	31,13 g 17,49 g 3,83 g	46,00 g 17,02 g 2,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	96,24 g 8,13 g 4,48 g	129,23 g 12,18 g 5,19 g	106,82 g 29,21 g 2,96 g	105,76 g 14,91 g 4,83 g	153,13 g 54,14 g 3,24 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Banán	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Fűszeres szárnyas májkrém [1, (3,6,7,10,11)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Alma	
		Energia: 395,17 Kcal / 1 651,81 KJ	Energia: 567,47 Kcal / 2 372,02 KJ	Energia: 398,47 Kcal / 1 665,60 KJ	Energia: 212,71 Kcal / 889,13 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
		12,41 g 11,62 g 6,95 g	21,75 g 16,58 g 5,15 g	18,72 g 15,23 g 3,51 g	9,35 g 0,88 g 0,20 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60,39 g 24,17 g 2,63 g	82,03 g 29,65 g 0,83 g	34,80 g 3,98 g 1,12 g	41,25 g 7,45 g 0,90 g	g g g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizibizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)], Narancs	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 KJ	Energia: 951,98 Kcal / 3 979,28 KJ	Energia: 937,56 Kcal / 3 919,00 KJ	Energia: 712,33 Kcal / 2 977,54 KJ	Energia: 873,15 Kcal / 3 649,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		51,65 g 33,79 g 13,14 g	47,92 g 31,58 g 7,88 g	41,65 g 33,40 g 9,27 g	31,13 g 17,49 g 3,83 g	45,06 g 16,56 g 2,68 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			
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika			
		Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 KJ	Energia: 295,25 Kcal / 1 234,15 KJ	Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 KJ	Energia: 390,03 Kcal / 1 630,33 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			
		18,38 g 14,18 g 5,73 g	12,97 g 7,30 g 1,87 g	12,02 g 4,52 g 2,01 g	11,27 g 11,74 g 5,39 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			
39,37 g 22,70 g 1,46 g	36,26 g 4,92 g 0,59 g	57,98 g 25,43 g 0,66 g	26,67 g 9,56 g 1,29 g	31,69 g 14,17 g 0,74 g					
									
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomozs zeller leves joghurtal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cércmetélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]			
		Energia: 650,46 Kcal / 2 718,92 KJ	Energia: 549,72 Kcal / 2 297,83 KJ	Energia: 691,31 Kcal / 2 889,68 KJ	Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ	Energia: 536,74 Kcal / 2 243,57 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			
		24,21 g 12,83 g 2,70 g	31,24 g 11,94 g 2,89 g	39,38 g 15,65 g 4,69 g	29,22 g 11,02 g 3,13 g	25,64 g 13,52 g 4,27 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
108,11 g 12,22 g 2,52 g	77,43 g 4,69 g 2,41 g	92,61 g 34,30 g 2,67 g	91,59 g 11,73 g 3,35 g	76,46 g 9,13 g 2,18 g					
									

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Fehérkenyér[1,(7)], Citromos hideg tea, Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 516,95 Kcal / 2 160,85 KJ	Energia: 344,17 Kcal / 1 438,63 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 417,08 Kcal / 1 743,39 KJ	Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,60 g 15,84 g 6,49 g Szénhidrát Cukor Só 43,96 g 24,52 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,18 g 8,54 g 2,18 g Szénhidrát Cukor Só 42,31 g 5,75 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,72 g 5,10 g 2,25 g Szénhidrát Cukor Só 67,79 g 29,45 g 0,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,32 g 12,22 g 5,46 g Szénhidrát Cukor Só 31,27 g 11,33 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,04 g 12,56 g 5,58 g Szénhidrát Cukor Só 36,24 g 15,80 g 0,83 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametelt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 762,71 Kcal / 3 188,13 KJ	Energia: 659,59 Kcal / 2 757,09 KJ	Energia: 805,88 Kcal / 3 368,58 KJ	Energia: 708,04 Kcal / 2 959,61 KJ	Energia: 643,98 Kcal / 2 691,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,40 g 15,25 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 126,27 g 14,11 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,48 g 14,34 g 3,47 g Szénhidrát Cukor Só 92,90 g 5,62 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 46,63 g 18,55 g 5,56 g Szénhidrát Cukor Só 106,45 g 38,21 g 3,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,05 g 13,23 g 3,76 g Szénhidrát Cukor Só 109,91 g 14,07 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,76 g 16,23 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 91,74 g 10,97 g 2,59 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Nektarin , Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Paradicsom			Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Lapka sajt [7, (1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]			Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Narancs		
		Energia: 372,03 Kcal / 1 555,09 KJ			Energia: 486,18 Kcal / 2 032,23 KJ			Energia: 271,26 Kcal / 1 133,87 KJ			Energia: 551,36 Kcal / 2 304,68 KJ			Energia: 519,64 Kcal / 2 172,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,72 g	7,16 g	4,05 g	16,15 g	11,46 g	3,79 g	11,30 g	9,40 g	2,10 g	26,41 g	17,99 g	18,35 g	13,54 g	30,08 g	9,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62,38 g	20,75 g	0,65 g	56,64 g	36,14 g	0,80 g	24,98 g	2,99 g	1,18 g	40,08 g	14,90 g	4,08 g	46,29 g	0,30 g	1,91 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kaliforniai paprika	Tejben főtt málnás zabkása chiamaggal [1,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 262,37 Kcal / 1 096,71 KJ	Energia: 189,12 Kcal / 790,52 KJ	Energia: 215,98 Kcal / 902,80 KJ	Energia: 150,26 Kcal / 628,09 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
		10,65 g 10,01 g 3,43 g	8,51 g 6,48 g 1,54 g	8,85 g 7,20 g 1,78 g	5,90 g 4,47 g 1,01 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
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,31 g 13,94 g 0,89 g	18,37 g 2,60 g 0,30 g	33,08 g 11,10 g 0,22 g	15,74 g 6,39 g 0,27 g	17,83 g 9,07 g 0,42 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Nektarin	Körte, Vizes zsemle 55 g.[1]	Alma, Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Narancs
		Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 33,16 Kcal / 138,61 KJ	Energia: 105,55 Kcal / 441,20 KJ	Energia: 85,10 Kcal / 355,72 KJ	Energia: 24,84 Kcal / 103,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,56 g 0,27 g 0,03 g	2,78 g 0,37 g 0,07 g	3,07 g 1,54 g 0,74 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
		11,52 g 11,52 g 0,01 g	7,06 g 6,00 g 0,00 g	22,59 g 0,92 g 0,42 g	14,42 g 0,06 g 0,38 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Csirkemell kockák vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb kockázva, Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 308,63 Kcal / 1 290,07 KJ	Energia: 358,42 Kcal / 1 498,20 KJ	Energia: 300,41 Kcal / 1 255,71 KJ	Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ	Energia: 363,48 Kcal / 1 519,35 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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Alma	Sajtos kifli 80 g.[1,7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ	Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ	Energia: 371,15 Kcal / 1 551,41 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,92 g 8,84 g 1,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,95 g 0,48 g 0,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,81 g 3,06 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,47 g 10,04 g 3,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,83 g 0,58 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,41 g 2,24 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 34,25 g 7,45 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 62,47 g 1,06 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 58,96 g 6,10 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 47,48 g 2,83 g 1,31 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 516,95 Kcal / 2 160,85 KJ	Energia: 357,58 Kcal / 1 494,68 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 417,53 Kcal / 1 745,28 KJ	Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,60 g 15,84 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,25 g 8,99 g 2,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,72 g 5,10 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,32 g 12,23 g 5,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,04 g 12,56 g 5,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 43,96 g 24,52 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 42,33 g 5,77 g 0,70 g	Szénhidrát Cukor Só 67,79 g 29,45 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 31,35 g 11,41 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 36,24 g 15,80 g 0,83 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametél[t[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 762,71 Kcal / 3 188,13 KJ	Energia: 659,59 Kcal / 2 757,09 KJ	Energia: 805,88 Kcal / 3 368,58 KJ	Energia: 708,04 Kcal / 2 959,61 KJ	Energia: 643,98 Kcal / 2 691,84 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
		28,40 g 15,25 g 3,22 g	37,48 g 14,34 g 3,47 g	46,63 g 18,55 g 5,56 g	35,05 g 13,23 g 3,76 g	30,76 g 16,23 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	126,27 g 14,11 g 2,96 g	92,90 g 5,62 g 2,91 g	106,45 g 38,21 g 3,18 g	109,91 g 14,07 g 4,02 g	91,74 g 10,97 g 2,59 g
		Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Paradicsom	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Lapka sajt [7, (1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Narancs
		Energia: 372,03 Kcal / 1 555,09 KJ	Energia: 486,18 Kcal / 2 032,23 KJ	Energia: 288,95 Kcal / 1 207,81 KJ	Energia: 482,00 Kcal / 2 014,76 KJ	Energia: 519,64 Kcal / 2 172,10 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
		13,72 g 7,16 g 4,05 g	16,15 g 11,46 g 3,79 g	12,07 g 10,41 g 2,36 g	23,53 g 15,11 g 14,65 g	13,54 g 30,08 g 9,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62,38 g 20,75 g 0,65 g	56,64 g 36,14 g 0,80 g	25,22 g 3,07 g 1,33 g	39,70 g 14,52 g 3,38 g	46,29 g 0,30 g 1,91 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametél[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 858,78 Kcal / 3 589,70 KJ	Energia: 732,92 Kcal / 3 063,61 KJ	Energia: 926,74 Kcal / 3 873,77 KJ	Energia: 786,71 Kcal / 3 288,45 KJ	Energia: 726,98 Kcal / 3 038,78 KJ
		Fehérje 31,87 g Zsír 16,99 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 41,64 g Zsír 15,93 g T.Zsír 3,85 g	Fehérje 53,40 g Zsír 22,52 g T.Zsír 6,41 g	Fehérje 38,94 g Zsír 14,69 g T.Zsír 4,17 g	Fehérje 34,50 g Zsír 18,07 g T.Zsír 5,71 g
		Szénhidrát 142,65 g Cukor 17,22 g Só 3,38 g	Szénhidrát 103,23 g Cukor 6,25 g Só 3,23 g	Szénhidrát 120,07 g Cukor 51,04 g Só 2,97 g	Szénhidrát 122,12 g Cukor 15,64 g Só 4,47 g	Szénhidrát 104,38 g Cukor 12,18 g Só 2,88 g
		    	    	     	     	     

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 354,10 Kcal / 1 480,14 KJ	Energia: 216,98 Kcal / 906,98 KJ	Energia: 270,89 Kcal / 1 132,32 KJ	Energia: 257,29 Kcal / 1 075,47 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
		14,01 g 10,88 g 4,54 g	9,67 g 5,94 g 1,52 g	10,32 g 3,93 g 1,77 g	6,71 g 7,35 g 3,07 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
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	29,07 g 17,91 g 1,16 g	24,26 g 3,35 g 0,40 g	48,16 g 21,40 g 0,55 g	18,80 g 7,40 g 0,74 g	23,80 g 12,11 g 0,58 g
		Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomós zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya, Alma	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 538,30 Kcal / 2 250,09 KJ	Energia: 439,75 Kcal / 1 838,16 KJ	Energia: 567,55 Kcal / 2 372,36 KJ	Energia: 496,38 Kcal / 2 074,87 KJ	Energia: 429,39 Kcal / 1 794,85 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
		20,02 g 10,40 g 2,19 g	24,97 g 9,55 g 2,31 g	32,01 g 12,73 g 3,79 g	23,64 g 9,09 g 2,51 g	20,51 g 10,82 g 3,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89,97 g 10,33 g 2,06 g	61,95 g 3,75 g 1,93 g	76,68 g 30,24 g 2,06 g	78,17 g 9,39 g 2,69 g	61,16 g 7,30 g 1,73 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 627,27 Kcal / 2 621,99 KJ	Energia: 520,23 Kcal / 2 174,56 KJ	Energia: 426,47 Kcal / 1 782,64 KJ	Energia: 508,48 Kcal / 2 125,45 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
		26,42 g 19,21 g 7,81 g	22,92 g 15,90 g 3,65 g	16,00 g 6,00 g 2,68 g	16,48 g 14,87 g 6,62 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
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Karalábé
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ	Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ	Energia: 513,07 Kcal / 2 144,63 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	8,95 g 0,48 g 0,20 g	10,91 g 3,12 g 0,91 g	10,11 g 9,68 g 3,80 g	14,68 g 30,06 g 9,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	28,41 g 2,24 g 0,58 g	34,25 g 7,45 g 0,89 g	63,60 g 1,06 g 1,35 g	52,66 g 6,10 g 0,84 g	44,16 g 0,30 g 2,01 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1], Narancs										
		Energia: 858,78 Kcal / 3 589,70 KJ	Energia: 732,92 Kcal / 3 063,61 KJ	Energia: 956,82 Kcal / 3 999,51 KJ	Energia: 786,71 Kcal / 3 288,45 KJ	Energia: 685,39 Kcal / 2 864,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		31,87 g	16,99 g	3,58 g	41,64 g	15,93 g	3,85 g	53,56 g	20,66 g	6,20 g	38,94 g	14,69 g	4,17 g	31,36 g	16,43 g	5,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		142,65 g	17,22 g	3,38 g	103,23 g	6,25 g	3,23 g	131,56 g	51,41 g	3,75 g	122,12 g	15,64 g	4,47 g	100,24 g	10,97 g	2,60 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Paradicsom	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Lapka sajt [7, (1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]											
		Energia: 492,54 Kcal / 2 058,82 KJ	Energia: 600,05 Kcal / 2 508,21 KJ	Energia: 350,68 Kcal / 1 465,84 KJ	Energia: 583,67 Kcal / 2 439,74 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		18,70 g	9,58 g	5,42 g	20,81 g	13,67 g	4,41 g	15,01 g	11,84 g	2,58 g	28,35 g	18,78 g	18,76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81,90 g	23,77 g	0,91 g	75,35 g	46,58 g	1,00 g	34,42 g	3,88 g	1,46 g	44,35 g	17,55 g	4,21 g	g	g	g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Füstölt sajt [7,(1)], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Rántott saj tsütőben sütve[7,(1)], Francia saláta[3,7,10,(1,12)]	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10], Gyümölcs tea	Kakaós palacsinta [1,3,7], Túrós palacsinta [1,3,7, (12)], Alma											
		Energia: 676,74 Kcal / 2 828,77 KJ	Energia: 769,98 Kcal / 3 218,52 KJ	Energia: 691,47 Kcal / 2 890,34 KJ	Energia: 708,10 Kcal / 2 959,86 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31,06 g	27,77 g	13,53 g	49,54 g	51,07 g	28,45 g	26,15 g	33,36 g	14,17 g	32,64 g	18,78 g	8,71 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,61 g	16,38 g	3,51 g	27,24 g	11,38 g	9,54 g	71,54 g	17,82 g	2,59 g	100,62 g	21,97 g	0,87 g	g	g	g
																
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]										
		Energia: 858,78 Kcal / 3 589,70 KJ	Energia: 732,92 Kcal / 3 063,61 KJ	Energia: 926,74 Kcal / 3 873,77 KJ	Energia: 786,71 Kcal / 3 288,45 KJ	Energia: 726,98 Kcal / 3 038,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,87 g	16,99 g	3,58 g	41,64 g	15,93 g	3,85 g	53,40 g	22,52 g	6,41 g	38,94 g	14,69 g	4,17 g	34,50 g	18,07 g	5,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		142,65 g	17,22 g	3,38 g	103,23 g	6,25 g	3,23 g	120,07 g	51,04 g	2,97 g	122,12 g	15,64 g	4,47 g	104,38 g	12,18 g	2,88 g
		    	    	      	     	     										

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!