

Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárat és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutén-tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajtáik, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, 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 fűrtojás, 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



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Ríngló szilva	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 453,18 Kcal / 1 894,29 KJ	Energia: 267,32 Kcal / 1 117,40 KJ	Energia: 399,62 Kcal / 1 670,41 KJ	Energia: 357,02 Kcal / 1 492,34 KJ	Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,14 g 13,22 g 4,98 g	11,52 g 9,00 g 2,49 g	15,36 g 9,78 g 4,43 g	16,58 g 13,22 g 7,23 g	14,33 g 12,79 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,83 g 22,53 g 1,28 g	26,78 g 9,83 g 0,37 g	61,64 g 25,69 g 0,93 g	42,09 g 11,47 g 1,41 g	33,46 g 16,19 g 0,57 g
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapiaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma
		Energia: 578,16 Kcal / 2 416,71 KJ	Energia: 710,12 Kcal / 2 968,30 KJ	Energia: 677,79 Kcal / 2 833,16 KJ	Energia: 662,87 Kcal / 2 770,80 KJ	Energia: 729,99 Kcal / 3 051,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,09 g 11,57 g 3,22 g	37,33 g 18,87 g 4,63 g	36,16 g 18,04 g 3,07 g	36,42 g 18,86 g 5,82 g	32,88 g 30,17 g 9,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89,59 g 34,19 g 1,97 g	93,97 g 6,51 g 4,18 g	90,80 g 3,85 g 3,42 g	85,47 g 5,63 g 4,31 g	80,43 g 19,25 g 2,01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Ebéd					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi gouda sajtkrém[7,(1)], Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kakaókrém (1), Banán , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Körte
		Energia: 330,06 Kcal / 1 379,65 KJ	Energia: 452,51 Kcal / 1 891,49 KJ	Energia: 369,08 Kcal / 1 542,75 KJ	Energia: 372,19 Kcal / 1 555,75 KJ	Energia: 455,67 Kcal / 1 904,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,34 g 9,97 g 1,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,78 g 7,96 g 3,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,46 g 15,99 g 7,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,59 g 9,51 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,39 g 26,09 g 6,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 38,79 g 2,42 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 57,49 g 17,34 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 20,37 g 2,82 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 53,34 g 28,65 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 44,21 g 11,72 g 2,65 g

.....
Nagy Balázs
Élelmészvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Ríngló szilva	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 513,93 Kcal / 2 148,23 KJ	Energia: 312,33 Kcal / 1 305,54 KJ	Energia: 458,14 Kcal / 1 915,03 KJ	Energia: 421,67 Kcal / 1 762,58 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,07 g 15,04 g 5,77 g	13,46 g 10,51 g 2,92 g	17,47 g 11,21 g 5,07 g	19,49 g 15,78 g 8,58 g	16,23 g 13,66 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	49,35 g 26,62 g 1,55 g	31,51 g 11,73 g 0,43 g	70,80 g 28,92 g 1,06 g	49,44 g 13,70 g 1,69 g	38,31 g 18,16 g 0,65 g
		Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapiaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma
		Energia: 689,29 Kcal / 2 881,23 KJ	Energia: 834,62 Kcal / 3 488,71 KJ	Energia: 796,61 Kcal / 3 329,83 KJ	Energia: 788,46 Kcal / 3 295,76 KJ	Energia: 871,29 Kcal / 3 641,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34,83 g 13,89 g 3,88 g	43,11 g 22,09 g 5,47 g	42,83 g 21,45 g 3,61 g	41,80 g 22,00 g 6,76 g	39,03 g 36,10 g 11,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106,43 g 40,70 g 2,32 g	111,30 g 7,74 g 4,99 g	105,89 g 4,42 g 4,04 g	104,08 g 6,82 g 5,01 g	96,03 g 23,10 g 2,38 g



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7]	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 248,25 Kcal / 1 037,69 KJ	Energia: 159,33 Kcal / 666,00 KJ	Energia: 193,74 Kcal / 809,83 KJ	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ	Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,35 g 9,59 g 3,05 g	6,64 g 5,59 g 1,62 g	8,64 g 7,35 g 2,52 g	8,29 g 6,61 g 3,62 g	8,44 g 8,90 g 2,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,91 g 12,04 g 0,77 g	14,76 g 6,28 g 0,20 g	27,41 g 10,24 g 0,51 g	22,33 g 7,03 g 0,71 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g
	Tízórai	Vegyes gyümölcspüré 100 g. , Magvas stangli 80 g. [1,7]	Narancs	Ringló szilva, Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Banán	Alma
		Energia: 167,31 Kcal / 699,36 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 100,64 Kcal / 420,68 KJ	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
4,45 g 0,69 g 0,11 g		0,36 g 0,12 g 0,00 g	3,32 g 1,37 g 0,75 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35,26 g 12,94 g 0,67 g		5,10 g 0,00 g 0,00 g	18,33 g 6,96 g 0,38 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	
Ebéd						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd	Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Karfiol főzelék [1,7], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Borsos csirkecomb ragu[1], Főtt árpagyöngy[1], Ecetes almapirika (10,12), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sütőben sült sertéskarajkockák bécsi bundában[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]	Tejfölös sertésragu leves[1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7]
		Energia: 241,98 Kcal / 1 011,48 KJ	Energia: 323,65 Kcal / 1 352,86 KJ	Energia: 226,38 Kcal / 946,27 KJ	Energia: 329,45 Kcal / 1 377,10 KJ	Energia: 414,38 Kcal / 1 732,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,12 g 6,16 g 1,57 g	20,57 g 7,68 g 1,36 g	15,26 g 6,46 g 1,46 g	19,55 g 8,08 g 2,56 g	19,82 g 14,85 g 4,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,24 g 2,64 g 1,19 g	43,83 g 3,67 g 1,94 g	25,74 g 2,86 g 1,97 g	44,21 g 2,78 g 2,08 g	49,76 g 12,83 g 1,04 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa, Citromos hideg tea	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi gouda sajtkrém[7,(1)], Tölteni való paprika , Gyümölcsös hideg tea	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kakaókrém (1), Tej 2,8 % UHT *[7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7], Körte
		Energia: 181,10 Kcal / 757,00 KJ	Energia: 305,21 Kcal / 1 275,78 KJ	Energia: 219,32 Kcal / 916,76 KJ	Energia: 220,54 Kcal / 921,86 KJ	Energia: 198,63 Kcal / 830,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,73 g 5,73 g 1,16 g	10,51 g 6,61 g 1,96 g	9,49 g 9,74 g 4,66 g	12,15 g 8,08 g 3,20 g	5,12 g 6,26 g 2,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19,76 g 1,52 g 0,44 g	43,51 g 11,93 g 1,15 g	10,58 g 1,80 g 0,72 g	28,95 g 8,21 g 0,65 g	30,18 g 6,27 g 0,54 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,83 g0,58 g0,21 g	5,95 g1,52 g0,55 g	5,12 g27,27 g7,45 g	7,83 g0,58 g0,21 g	9,91 g2,52 g0,91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47,48 g2,83 g1,31 g	31,39 g0,64 g0,81 g	28,08 g0,30 g1,64 g	47,48 g2,83 g1,31 g	52,30 g1,06 g1,34 g
	Tízórai	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Ringló szilva	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 513,93 Kcal / 2 148,23 KJ	Energia: 326,82 Kcal / 1 366,11 KJ	Energia: 458,14 Kcal / 1 915,03 KJ	Energia: 421,89 Kcal / 1 763,50 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20,07 g15,04 g5,77 g	13,51 g11,07 g3,13 g	17,47 g11,21 g5,07 g	19,49 g15,79 g8,58 g	16,23 g13,66 g5,65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49,35 g26,62 g1,55 g	31,57 g11,79 g0,45 g	70,80 g28,92 g1,06 g	49,48 g13,74 g1,69 g	38,31 g18,16 g0,65 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma
		Energia: 689,29 Kcal / 2 881,23 KJ	Energia: 834,62 Kcal / 3 488,71 KJ	Energia: 796,61 Kcal / 3 329,83 KJ	Energia: 788,46 Kcal / 3 295,76 KJ	Energia: 871,29 Kcal / 3 641,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,83 g 13,89 g 3,88 g	43,11 g 22,09 g 5,47 g	42,83 g 21,45 g 3,61 g	41,80 g 22,00 g 6,76 g	39,03 g 36,10 g 11,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106,43 g 40,70 g 2,32 g	111,30 g 7,74 g 4,99 g	105,89 g 4,42 g 4,04 g	104,08 g 6,82 g 5,01 g	96,03 g 23,10 g 2,38 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi gouda sajtkrém[7,(1)], Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kakaókrém (1), Banán , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Körte
		Energia: 390,04 Kcal / 1 630,37 KJ	Energia: 475,90 Kcal / 1 989,26 KJ	Energia: 427,82 Kcal / 1 788,29 KJ	Energia: 410,46 Kcal / 1 715,72 KJ	Energia: 460,96 Kcal / 1 926,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,59 g 11,95 g 2,30 g	14,78 g 8,36 g 3,38 g	18,79 g 18,33 g 8,49 g	19,49 g 10,97 g 5,94 g	10,43 g 26,12 g 6,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45,32 g 2,85 g 1,00 g	61,23 g 19,36 g 1,39 g	23,73 g 3,25 g 1,39 g	57,60 g 32,02 g 0,85 g	45,41 g 11,72 g 2,66 g



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma										
		Energia: 763,89 Kcal / 3 193,06 KJ	Energia: 925,49 Kcal / 3 868,55 KJ	Energia: 927,52 Kcal / 3 877,03 KJ	Energia: 890,99 Kcal / 3 724,34 KJ	Energia: 975,10 Kcal / 4 075,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,16 g	15,67 g	4,24 g	48,64 g	27,00 g	6,36 g	49,08 g	23,97 g	4,02 g	48,21 g	25,31 g	7,78 g	44,47 g	40,31 g	12,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116,78 g	43,71 g	2,24 g	116,97 g	8,54 g	4,97 g	126,18 g	5,45 g	4,63 g	115,64 g	7,58 g	5,54 g	106,86 g	25,66 g	2,66 g
   		   		   		   		   								
   		 														

• • • • •

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Ringló szilva	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 342,08 Kcal / 1 429,89 KJ	Energia: 201,30 Kcal / 841,43 KJ	Energia: 300,79 Kcal / 1 257,30 KJ	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		13,64 g10,37 g4,09 g	8,54 g7,01 g2,00 g	12,08 g7,29 g3,36 g	10,41 g8,07 g4,39 g	11,29 g9,80 g4,25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29,96 g16,86 g1,03 g	18,96 g7,64 g0,26 g	45,99 g21,68 g0,69 g	29,01 g8,61 g0,89 g	24,98 g13,46 g0,45 g
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma
		Energia: 452,13 Kcal / 1 889,90 KJ	Energia: 552,60 Kcal / 2 309,87 KJ	Energia: 557,21 Kcal / 2 329,14 KJ	Energia: 537,99 Kcal / 2 248,80 KJ	Energia: 588,53 Kcal / 2 460,06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		22,99 g9,26 g2,58 g	28,49 g15,01 g3,66 g	29,46 g14,44 g2,44 g	29,15 g15,12 g4,71 g	26,72 g24,23 g7,48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69,35 g26,69 g1,48 g	72,90 g5,09 g3,27 g	75,71 g3,28 g2,78 g	70,14 g5,18 g3,43 g	64,82 g15,39 g1,59 g



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Paradicsom	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tejfölös halkrém [4,7,(1)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Ríngló szilva	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 621,61 Kcal / 2 598,33 KJ	Energia: 400,39 Kcal / 1 673,63 KJ	Energia: 609,42 Kcal / 2 547,38 KJ	Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,75 g 18,18 g 6,90 g	17,26 g 13,07 g 3,51 g	22,79 g 15,13 g 6,77 g	27,18 g 21,32 g 11,77 g	20,87 g 15,85 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62,84 g 31,29 g 1,92 g	41,59 g 13,59 g 0,59 g	94,26 g 35,01 g 1,44 g	67,13 g 16,21 g 2,29 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g
	Tízórai	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Körte
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 466,26 Kcal / 1 948,97 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	5,95 g 1,52 g 0,55 g	5,12 g 27,27 g 7,45 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g	10,47 g 26,15 g 6,86 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	31,39 g 0,64 g 0,81 g	28,08 g 0,30 g 1,64 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	46,61 g 11,72 g 2,66 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házi kakaós csiga [1,7], Alma
		Energia: 792,39 Kcal / 3 312,19 KJ	Energia: 955,57 Kcal / 3 994,28 KJ	Energia: 927,52 Kcal / 3 877,03 KJ	Energia: 890,99 Kcal / 3 724,34 KJ	Energia: 975,10 Kcal / 4 075,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,79 g 15,55 g 4,33 g	48,80 g 25,14 g 6,15 g	49,08 g 23,97 g 4,02 g	48,21 g 25,31 g 7,78 g	44,47 g 40,31 g 12,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		123,51 g 45,00 g 2,80 g	128,46 g 8,91 g 5,75 g	126,18 g 5,45 g 4,63 g	115,64 g 7,58 g 5,54 g	106,86 g 25,66 g 2,66 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított napraforgómag őrölve , Sárgarépa	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi gouda sajtkrém[7,(1)], Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kakaókrém (1), Banán , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 502,30 Kcal / 2 099,61 KJ	Energia: 518,53 Kcal / 2 167,46 KJ	Energia: 555,62 Kcal / 2 322,49 KJ	Energia: 476,50 Kcal / 1 991,77 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,83 g 14,27 g 2,71 g	16,73 g 9,15 g 3,78 g	25,50 g 23,91 g 11,14 g	23,17 g 13,90 g 7,62 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62,63 g 3,92 g 1,29 g	67,88 g 23,41 g 1,48 g	33,17 g 4,37 g 1,84 g	63,72 g 36,73 g 0,94 g	g g g



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek					
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves joghurttal[1,7], Puffasztott müzli [1,5,6,7,(8,11,12)], Chilis bab(1), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejszínes zöldségleves[7,9,(1)], Csipet tészta, Burgonyafőzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Sárgaborsó leves [1,10,(12)], Árpagyöngy[1], Borsos csirkecomb tokány[1], Durum Bio orsótészta[1,(13)], Ecetes almapaprika (10,12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Bécsi bundában sült karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10]	Hentes leves [1,7,9,10,(12)], Házika kakaós csiga [1,7], Alma					
		Energia: 861,55 Kcal / 3 601,28 Kj	Energia: 925,49 Kcal / 3 868,55 Kj	Energia: 927,52 Kcal / 3 877,03 Kj	Energia: 890,99 Kcal / 3 724,34 Kj	Energia: 975,10 Kcal / 4 075,92 Kj					
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav					
		44,37 g 19,76 g 4,90 g	48,64 g 27,00 g 6,36 g	49,08 g 23,97 g 4,02 g	48,21 g 25,31 g 7,78 g	44,47 g 40,31 g 12,47 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
		126,68 g 45,81 g 2,24 g	116,97 g 8,54 g 4,97 g	126,18 g 5,45 g 4,63 g	115,64 g 7,58 g 5,54 g	106,86 g 25,66 g 2,66 g					

• • • • •

Nagy Balázs
Élelmzésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 427,73 Kcal / 1 787,91 KJ	Energia: 161,98 Kcal / 677,08 KJ	Energia: 434,52 Kcal / 1 816,29 KJ	Energia: 357,17 Kcal / 1 492,97 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
		19,87 g 10,63 g 3,57 g	6,57 g 3,15 g 0,51 g	14,64 g 4,12 g 2,03 g	10,32 g 10,78 g 3,28 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
		39,98 g 21,37 g 1,42 g	26,54 g 9,52 g 0,30 g	83,92 g 19,59 g 0,28 g	28,01 g 10,17 g 1,04 g	32,29 g 14,32 g 0,75 g
	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejtettbab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Szárnyas gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)]
		Energia: 680,74 Kcal / 2 845,49 KJ	Energia: 670,53 Kcal / 2 802,82 KJ	Energia: 589,06 Kcal / 2 462,27 KJ	Energia: 658,73 Kcal / 2 753,49 KJ	Energia: 582,31 Kcal / 2 434,06 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
		27,65 g 17,08 g 7,63 g	35,33 g 23,91 g 10,21 g	28,49 g 19,14 g 5,06 g	41,47 g 14,90 g 2,91 g	25,95 g 18,02 g 3,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98,05 g 34,49 g 1,71 g	77,58 g 3,88 g 2,60 g	76,04 g 18,75 g 3,05 g	88,74 g 5,83 g 3,98 g	78,25 g 15,95 g 2,55 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Ebéd					
	Uzsonna	Duplakakaós tekercs 100 g. [1,7,(6,12,13)], Ringló szilva	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Hónapos retek	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 417,43 Kcal / 1 744,86 KJ	Energia: 485,22 Kcal / 2 028,22 KJ	Energia: 244,02 Kcal / 1 020,00 KJ	Energia: 334,78 Kcal / 1 399,38 KJ	Energia: 437,27 Kcal / 1 827,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,79 g 11,87 g 2,71 g	14,13 g 8,10 g 3,21 g	13,38 g 11,76 g 3,29 g	16,38 g 11,14 g 6,52 g	10,17 g 14,60 g 6,10 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 487,61 Kcal / 2 038,21 KJ	Energia: 190,34 Kcal / 795,62 KJ	Energia: 468,29 Kcal / 1 957,45 KJ	Energia: 407,74 Kcal / 1 704,35 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
		24,41 g 11,90 g 4,05 g	7,71 g 3,71 g 0,60 g	16,38 g 4,91 g 2,44 g	12,67 g 12,53 g 3,90 g	17,90 g 12,49 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,39 g 25,57 g 1,77 g	31,18 g 11,30 g 0,36 g	88,77 g 23,74 g 0,35 g	33,03 g 12,14 g 1,31 g	36,94 g 15,97 g 0,83 g
	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejtettbab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Szárnyas gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)]
		Energia: 816,88 Kcal / 3 414,56 KJ	Energia: 804,70 Kcal / 3 363,65 KJ	Energia: 681,35 Kcal / 2 848,04 KJ	Energia: 777,21 Kcal / 3 248,74 KJ	Energia: 683,41 Kcal / 2 856,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33,17 g 20,49 g 9,16 g	42,40 g 28,69 g 12,26 g	33,58 g 22,50 g 5,91 g	47,90 g 17,54 g 3,37 g	30,54 g 21,49 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		117,66 g 41,38 g 2,06 g	93,12 g 4,67 g 3,12 g	86,56 g 21,66 g 3,61 g	105,80 g 6,86 g 4,70 g	90,97 g 19,14 g 3,03 g



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7]	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 243,23 Kcal / 1 016,70 KJ	Energia: 86,90 Kcal / 363,24 KJ	Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ	Energia: 195,18 Kcal / 815,85 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
		12,21 g 7,88 g 2,11 g	3,32 g 1,61 g 0,27 g	8,86 g 4,60 g 1,42 g	5,79 g 6,01 g 1,92 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
		23,60 g 13,94 g 0,88 g	14,59 g 6,06 g 0,15 g	43,31 g 13,94 g 0,20 g	15,44 g 6,50 g 0,63 g	18,13 g 9,14 g 0,42 g
	Tízórai	Ringló szilva	Körte, Császárszemle 65 g. [1,7,(13)]	Alma, Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Narancs	Banán
		Energia: 36,41 Kcal / 152,19 KJ	Energia: 112,90 Kcal / 471,92 KJ	Energia: 134,66 Kcal / 562,88 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,48 g 0,07 g 0,00 g	3,22 g 0,94 g 0,28 g	4,16 g 0,53 g 0,11 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		8,10 g 6,89 g 0,00 g	22,90 g 0,32 g 0,41 g	27,94 g 1,42 g 0,67 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd	Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Csirkés-sajtos langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Magyaros csirke raguleves[9], Mákos kiskocka tészta[1,3]
		Energia: 303,52 Kcal / 1 268,71 KJ	Energia: 323,02 Kcal / 1 350,22 KJ	Energia: 303,26 Kcal / 1 267,63 KJ	Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ	Energia: 391,63 Kcal / 1 637,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,87 g 9,87 g 3,48 g	18,87 g 13,00 g 6,42 g	17,63 g 10,44 g 3,15 g	22,49 g 7,37 g 1,33 g	17,55 g 12,11 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,37 g 0,94 g 0,87 g	32,30 g 1,67 g 0,99 g	35,14 g 4,72 g 1,04 g	44,62 g 3,61 g 1,82 g	52,59 g 10,51 g 1,72 g
	Uzsonna	Kakaós csiga 50 g. [3], Gyümölcs koktél, Citromos hideg tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Tej 2,8 % UHT * [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Hónapos retek	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Tej 2,8 % UHT *[7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 193,40 Kcal / 808,41 KJ	Energia: 239,62 Kcal / 1 001,61 KJ	Energia: 126,26 Kcal / 527,77 KJ	Energia: 233,26 Kcal / 975,03 KJ	Energia: 353,29 Kcal / 1 476,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,01 g 5,29 g 2,05 g	8,18 g 6,44 g 1,91 g	7,32 g 6,09 g 1,77 g	12,06 g 9,30 g 4,31 g	9,13 g 14,52 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,00 g 19,12 g 0,13 g	30,14 g 15,03 g 0,52 g	10,42 g 1,73 g 0,43 g	29,60 g 8,82 g 1,40 g	45,01 g 1,03 g 0,58 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

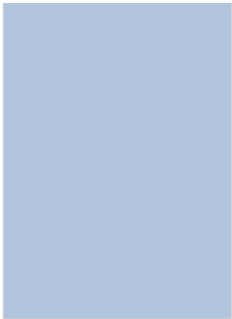
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)]	Lenmagvas zsemle 50 g.[1,7,(13)]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 409,59 Kcal / 1 712,09 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,92 g 8,84 g 1,15 g	5,95 g 1,52 g 0,55 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g	4,53 g 21,93 g 5,84 g	5,95 g 1,52 g 0,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,41 g 2,24 g 0,58 g	31,39 g 0,64 g 0,81 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	47,99 g 25,10 g 0,81 g	31,39 g 0,64 g 0,81 g
	Tízórai	Puncsos tejtál[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 487,61 Kcal / 2 038,21 KJ	Energia: 190,79 Kcal / 797,50 KJ	Energia: 357,73 Kcal / 1 495,31 KJ	Energia: 408,19 Kcal / 1 706,23 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
		24,41 g 11,90 g 4,05 g	7,71 g 3,72 g 0,60 g	13,72 g 5,19 g 2,25 g	12,67 g 12,54 g 3,90 g	17,90 g 12,49 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,39 g 25,57 g 1,77 g	31,26 g 11,38 g 0,36 g	63,29 g 29,45 g 0,77 g	33,11 g 12,21 g 1,31 g	36,94 g 15,97 g 0,83 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejtettabab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Szárnys gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)]
		Energia: 816,88 Kcal / 3 414,56 KJ	Energia: 804,70 Kcal / 3 363,65 KJ	Energia: 681,35 Kcal / 2 848,04 KJ	Energia: 777,21 Kcal / 3 248,74 KJ	Energia: 683,41 Kcal / 2 856,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,17 g 20,49 g 9,16 g	42,40 g 28,69 g 12,26 g	33,58 g 22,50 g 5,91 g	47,90 g 17,54 g 3,37 g	30,54 g 21,49 g 4,11 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		117,66 g 41,38 g 2,06 g	93,12 g 4,67 g 3,12 g	86,56 g 21,66 g 3,61 g	105,80 g 6,86 g 4,70 g	90,97 g 19,14 g 3,03 g
						
		Duplakakaós tekercs 100 g. [1,7,(6,12,13)], Ringló szilva	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Hónapos retek	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 423,50 Kcal / 1 770,23 KJ	Energia: 528,90 Kcal / 2 210,80 KJ	Energia: 283,24 Kcal / 1 183,94 KJ	Energia: 383,06 Kcal / 1 601,19 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,87 g 11,88 g 2,71 g	16,02 g 8,58 g 3,45 g	15,75 g 13,53 g 3,69 g	18,58 g 14,03 g 8,33 g	10,30 g 14,61 g 6,10 g
	Vacsora	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66,28 g 24,08 g 0,42 g	73,77 g 27,72 g 1,07 g	24,29 g 3,74 g 0,83 g	44,95 g 15,60 g 2,42 g	66,79 g 19,54 g 0,63 g
						
		Fehérkenyér[1,(7)], Füstölt sajt[7,(1)], Kaliforniai paprika , Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi sonkakrém (1,6,7), Csemege uborka[10]	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Sertés löncs szelet(1,6,7), Őszibarack befőtt	Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Mackó sajt 17,5 g[7], Karalábé



Energia: 398,12 Kcal / 1 664,14 Kj			Energia: 365,82 Kcal / 1 529,13 Kj			Energia: 386,84 Kcal / 1 616,99 Kj			Energia: 483,46 Kcal / 2 020,86 Kj			Energia: 467,93 Kcal / 1 955,95 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17,75 g	13,06 g	7,47 g	16,39 g	6,80 g	1,86 g	8,46 g	5,55 g	1,76 g	16,75 g	11,70 g	4,33 g	17,01 g	8,78 g	5,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,83 g	15,34 g	1,90 g	41,40 g	2,29 g	2,45 g	52,69 g	13,07 g	0,84 g	77,08 g	22,48 g	2,43 g	81,68 g	16,90 g	3,13 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejlesztettbab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1]	Szárnyas gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)], Banán										
		Energia: 907,64 Kcal / 3 793,94 KJ	Energia: 894,11 Kcal / 3 737,38 KJ	Energia: 789,02 Kcal / 3 298,10 KJ	Energia: 760,30 Kcal / 3 178,05 KJ	Energia: 906,98 Kcal / 3 791,18 KJ										
		Fehérje 36,87 g	Zsír 22,78 g	T.Zsír 10,18 g	Fehérje 47,11 g	Zsír 31,88 g	T.Zsír 13,62 g	Fehérje 38,19 g	Zsír 26,03 g	T.Zsír 6,93 g	Fehérje 49,49 g	Zsír 19,36 g	T.Zsír 3,57 g	Fehérje 36,90 g	Zsír 24,35 g	T.Zsír 4,64 g
		Szénhidrát 130,73 g	Cukor 45,98 g	Só 2,29 g	Szénhidrát 103,47 g	Cukor 5,19 g	Só 3,47 g	Szénhidrát 101,10 g	Cukor 24,48 g	Só 4,12 g	Szénhidrát 95,91 g	Cukor 5,53 g	Só 4,11 g	Szénhidrát 133,39 g	Cukor 41,85 g	Só 3,49 g
		1 2 3 4 5 6 7 8			2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8			1 2 3 4 5 6 7 8			1 2 3 4 5 6 7 8		

• • • • •

Nagy Balázs
Élelmzésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Puncsos tejital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 329,91 Kcal / 1 379,02 KJ	Energia: 112,81 Kcal / 471,55 KJ	Energia: 346,94 Kcal / 1 450,21 KJ	Energia: 264,27 Kcal / 1 104,65 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
		15,95 g 8,22 g 2,91 g	4,42 g 2,13 g 0,35 g	12,04 g 3,58 g 1,77 g	7,53 g 8,14 g 2,56 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
		30,63 g 17,90 g 1,16 g	18,75 g 7,37 g 0,21 g	65,98 g 17,03 g 0,25 g	19,87 g 7,93 g 0,82 g	24,20 g 12,21 g 0,59 g
	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejtettbab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Szárnyas gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)]
		Energia: 544,58 Kcal / 2 276,34 KJ	Energia: 536,47 Kcal / 2 242,44 KJ	Energia: 473,88 Kcal / 1 980,82 KJ	Energia: 513,94 Kcal / 2 148,27 KJ	Energia: 481,21 Kcal / 2 011,46 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
		22,12 g 13,67 g 6,11 g	28,26 g 19,12 g 8,17 g	22,89 g 15,74 g 4,22 g	32,97 g 12,07 g 2,36 g	21,36 g 14,55 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78,44 g 27,59 g 1,37 g	62,09 g 3,11 g 2,08 g	60,50 g 14,69 g 2,48 g	67,60 g 4,46 g 3,03 g	65,51 g 12,77 g 2,06 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	Ebéd					
	Uzsonna	Kakaós csiga 50 g. [3], Ringló szilva	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Hónapos retek	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs, Tej 1,5 % [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán
		Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ	Energia: 371,26 Kcal / 1 551,87 KJ	Energia: 162,30 Kcal / 678,41 KJ	Energia: 318,51 Kcal / 1 331,37 KJ	Energia: 426,77 Kcal / 1 783,90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 1,34 g5,33 g2,04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 11,21 g6,53 g2,65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 9,10 g7,66 g2,24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 15,47 g10,74 g6,32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 10,04 g14,59 g6,10 g
		SzénhidrátCukorSó 33,84 g15,54 g0,12 g	SzénhidrátCukorSó 49,60 g21,05 g0,71 g	SzénhidrátCukorSó 14,03 g2,27 g0,55 g	SzénhidrátCukorSó 39,40 g12,21 g1,91 g	SzénhidrátCukorSó 61,95 g15,43 g0,62 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

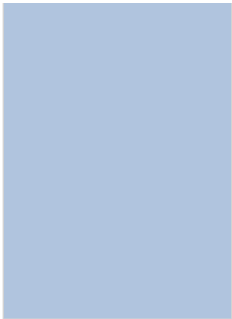
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Puncsos tejtital[7, (1,6,8,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Szárnyas májkrém[1, (6,7,10)], Kígyóuborka	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Baromfi párizsi , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 577,38 Kcal / 2 413,45 KJ	Energia: 256,83 Kcal / 1 073,55 KJ	Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 KJ	Energia: 496,21 Kcal / 2 074,16 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
		30,35 g 13,90 g 4,55 g	10,74 g 5,23 g 0,85 g	18,12 g 5,70 g 2,84 g	16,89 g 15,24 g 4,67 g	22,54 g 14,67 g 6,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59,25 g 28,95 g 2,17 g	41,27 g 13,14 g 0,50 g	93,62 g 27,89 g 0,42 g	43,45 g 14,12 g 1,65 g	48,79 g 19,43 g 1,03 g
	Tízórai	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Purpur szilvás párna 100 g.[1,7,(3,6,12)]	Pizzás twister 100 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 409,59 Kcal / 1 712,09 KJ	Energia: 353,29 Kcal / 1 476,75 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
	Ebéd	7,92 g 8,84 g 1,15 g	5,95 g 1,52 g 0,55 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g	4,53 g 21,93 g 5,84 g	9,13 g 14,52 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,41 g 2,24 g 0,58 g	31,39 g 0,64 g 0,81 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g	47,99 g 25,10 g 0,81 g	45,01 g 1,03 g 0,58 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]	Fejtettabab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)	Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Szárnys gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)], Banán
		Energia: 907,64 Kcal / 3 793,94 KJ	Energia: 894,11 Kcal / 3 737,38 KJ	Energia: 787,47 Kcal / 3 291,62 KJ	Energia: 788,80 Kcal / 3 297,18 KJ	Energia: 906,98 Kcal / 3 791,18 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
		36,87 g 22,78 g 10,18 g	47,11 g 31,88 g 13,62 g	38,12 g 26,01 g 6,93 g	50,12 g 19,24 g 3,66 g	36,90 g 24,35 g 4,64 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		130,73 g 45,98 g 2,29 g	103,47 g 5,19 g 3,47 g	100,85 g 24,48 g 4,11 g	102,64 g 6,82 g 4,67 g	133,39 g 41,85 g 3,49 g
	Vacsora	Duplakakaós tekercs 100 g. [1,7,(6,12,13)], Ringló szilva	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött[7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Hónapos retek	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs, Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 429,57 Kcal / 1 795,60 KJ	Energia: 661,73 Kcal / 2 766,03 KJ	Energia: 382,38 Kcal / 1 598,35 KJ	Energia: 411,46 Kcal / 1 719,90 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
		11,95 g 11,89 g 2,71 g	20,79 g 9,60 g 3,94 g	21,11 g 17,83 g 4,88 g	20,34 g 14,80 g 8,73 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,63 g 25,23 g 0,42 g	99,75 g 37,41 g 1,38 g	33,93 g 5,02 g 1,08 g	48,45 g 18,25 g 2,49 g	g g g
		Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10], Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi sonkakrém (1,6,7), Csemege uborka[10]	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Túrós palacsinta [1,3,7,(12)], Kakaós palacsinta [1,3,7], Őszibarack befőtt	



Energia: 687,00 Kcal / 2 871,66 Kj			Energia: 405,15 Kcal / 1 693,53 Kj			Energia: 476,58 Kcal / 1 992,10 Kj			Energia: 752,34 Kcal / 3 144,78 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
26,15 g	33,35 g	14,17 g	18,28 g	8,18 g	2,29 g	11,71 g	6,04 g	1,94 g	32,69 g	18,38 g	8,71 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,46 g	16,74 g	2,59 g	41,72 g	2,50 g	2,69 g	70,65 g	15,32 g	1,10 g	112,70 g	41,05 g	0,87 g	g	g	g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



**(00948)
Gyermek (15-
18 év) Ujhelyi
Menza**

Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Görög gyümölcsleves[7], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Rizses rakott sárgabab sertéscombbal[1,7]			Fejtettkab leves karottával[1], Kinoa, Csirkés-kukoricás langalló [1,7, (3,6,10,11)]			Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Brassói aprópecsenye(1), Káposzta saláta(12)			Csurgatott tojásleves [1,3], Ropogós kenyérkockák[1,(7)], Zöldborsó főzelék kaukázusi kefirrel [1,7], Harcsa pörkölt [1,4], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]			Szárnyas gulyás[9], Mákos metélt tészta [1,3,(13)], Banán		
Energia: 907,64 Kcal / 3 793,94 KJ			Energia: 894,11 Kcal / 3 737,38 KJ			Energia: 787,47 Kcal / 3 291,62 KJ			Energia: 758,72 Kcal / 3 171,45 KJ			Energia: 906,98 Kcal / 3 791,18 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,87 g	22,78 g	10,18 g	47,11 g	31,88 g	13,62 g	38,12 g	26,01 g	6,93 g	49,96 g	21,10 g	3,87 g	36,90 g	24,35 g	4,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130,73 g	45,98 g	2,29 g	103,47 g	5,19 g	3,47 g	100,85 g	24,48 g	4,11 g	91,15 g	6,45 g	3,89 g	133,39 g	41,85 g	3,49 g

Nagy Balázs
Élelmezésészvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégسالáta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Körte	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ	Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 KJ	Energia: 301,38 Kcal / 1 259,77 KJ	Energia: 230,30 Kcal / 962,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,16 g 13,99 g 4,93 g	16,26 g 15,57 g 7,48 g	8,85 g 8,25 g 2,18 g	6,70 g 9,41 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42,39 g 22,91 g 1,31 g	27,54 g 10,92 g 1,19 g	47,11 g 25,69 g 0,46 g	29,33 g 12,06 g 0,27 g
	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 596,37 Kcal / 2 492,83 KJ	Energia: 684,80 Kcal / 2 862,46 KJ	Energia: 567,32 Kcal / 2 371,40 KJ	Energia: 683,15 Kcal / 2 855,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,43 g 15,32 g 7,95 g	31,91 g 20,21 g 9,43 g	36,01 g 21,26 g 5,54 g	27,71 g 24,04 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88,64 g 3,54 g 2,57 g	93,06 g 26,71 g 1,85 g	76,52 g 14,14 g 2,45 g	87,72 g 29,43 g 1,60 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Ebéd				
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kakaókrém (1), Alma	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs
		Energia: 242,63 Kcal / 1 014,19 KJ	Energia: 562,06 Kcal / 2 349,41 KJ	Energia: 225,59 Kcal / 942,97 KJ	Energia: 456,97 Kcal / 1 910,13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9,65 g6,10 g3,33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19,84 g15,24 g4,54 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11,25 g7,32 g1,73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13,43 g24,37 g11,81 g
		SzénhidrátCukorSó36,73 g1,70 g0,54 g	SzénhidrátCukorSó85,42 g42,14 g0,76 g	SzénhidrátCukorSó20,60 g0,62 g0,55 g	SzénhidrátCukorSó44,85 g6,27 g1,12 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégسالáta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Körte	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 498,64 Kcal / 2 084,32 KJ	Energia: 376,90 Kcal / 1 575,44 KJ	Energia: 371,41 Kcal / 1 552,49 KJ	Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18,94 g 15,57 g 5,42 g	19,13 g 18,51 g 8,87 g	11,02 g 10,28 g 2,72 g	7,75 g 9,91 g 3,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,69 g 24,76 g 1,53 g	32,51 g 13,11 g 1,43 g	57,69 g 32,11 g 0,59 g	34,40 g 14,25 g 0,32 g
	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 699,78 Kcal / 2 925,08 KJ	Energia: 808,51 Kcal / 3 379,57 KJ	Energia: 680,71 Kcal / 2 845,37 KJ	Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,53 g 18,35 g 9,35 g	37,91 g 23,92 g 11,26 g	43,21 g 25,52 g 6,65 g	33,66 g 28,05 g 7,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103,48 g 4,22 g 3,05 g	109,47 g 32,02 g 2,22 g	91,82 g 16,96 g 2,93 g	101,08 g 31,55 g 1,82 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00483) Gyermekek (11-14 év) Felső Tagozat	Ebéd				
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kakaókrém (1), Alma	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs
		Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ	Energia: 584,69 Kcal / 2 444,00 KJ	Energia: 246,05 Kcal / 1 028,49 KJ	Energia: 461,11 Kcal / 1 927,44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,61 g7,22 g3,97 g	20,82 g15,62 g4,75 g	12,46 g8,46 g2,01 g	13,49 g24,39 g11,81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37,95 g1,70 g0,55 g	89,16 g45,51 g0,80 g	20,79 g0,67 g0,57 g	45,70 g6,27 g1,12 g
					

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)]	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 252,57 Kcal / 1 055,74 KJ	Energia: 164,57 Kcal / 687,90 KJ	Energia: 218,50 Kcal / 913,33 KJ	Energia: 120,38 Kcal / 503,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,80 g 9,87 g 2,89 g	8,14 g 7,78 g 3,74 g	8,10 g 6,76 g 2,04 g	3,35 g 4,70 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,03 g 14,04 g 0,77 g	15,07 g 6,78 g 0,60 g	30,79 g 21,92 g 0,41 g	15,96 g 7,32 g 0,13 g
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Narancs
		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		4,20 g 0,00 g 0,01 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g
	Ebéd	Szárazbab főzelék áttörve[1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Kaliforniai pulykaragu[7, (1,3,6,10,11,12)], Főtt hajdina, Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]	Mézes mustáros csirkemell kockázva [1,7,10,(12)], Zöldséges bulgur *[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 340,84 Kcal / 1 424,71 KJ	Energia: 284,82 Kcal / 1 190,55 KJ	Energia: 312,00 Kcal / 1 304,16 KJ	Energia: 433,09 Kcal / 1 810,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav

Uzsonna		15,02 g	8,26 g	4,87 g	19,43 g	5,59 g	1,93 g	19,56 g	9,74 g	2,48 g	17,80 g	14,67 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51,41 g	1,05 g	1,32 g	39,29 g	3,97 g	1,21 g	38,50 g	8,27 g	0,99 g	58,93 g	15,49 g	0,84 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 Kj	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 Kj	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,83 g0,58 g0,21 g	9,91 g2,52 g0,91 g	5,12 g27,27 g7,45 g	7,92 g8,84 g1,15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47,48 g2,83 g1,31 g	52,30 g1,06 g1,34 g	28,08 g0,30 g1,64 g	28,41 g2,24 g0,58 g
	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Körte	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 498,64 Kcal / 2 084,32 Kj	Energia: 377,13 Kcal / 1 576,40 Kj	Energia: 371,41 Kcal / 1 552,49 Kj	Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,94 g15,57 g5,42 g	19,13 g18,52 g8,87 g	11,02 g10,28 g2,72 g	7,75 g9,91 g3,61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47,69 g24,76 g1,53 g	32,55 g13,15 g1,43 g	57,69 g32,11 g0,59 g	34,40 g14,25 g0,32 g
	Ebéd				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 699,78 Kcal / 2 925,08 KJ	Energia: 808,51 Kcal / 3 379,57 KJ	Energia: 680,71 Kcal / 2 845,37 KJ	Energia: 932,36 Kcal / 3 897,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,53 g 18,35 g 9,35 g	37,91 g 23,92 g 11,26 g	43,21 g 25,52 g 6,65 g	37,22 g 29,66 g 7,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103,48 g 4,22 g 3,05 g	109,47 g 32,02 g 2,22 g	91,82 g 16,96 g 2,93 g	127,52 g 41,85 g 1,82 g
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kakaókrém (1), Alma	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs
		Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ	Energia: 584,69 Kcal / 2 444,00 KJ	Energia: 259,46 Kcal / 1 084,54 KJ	Energia: 461,11 Kcal / 1 927,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,61 g 7,22 g 3,97 g	20,82 g 15,62 g 4,75 g	12,53 g 8,91 g 2,14 g	13,49 g 24,39 g 11,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,95 g 1,70 g 0,55 g	89,16 g 45,51 g 0,80 g	20,81 g 0,69 g 0,58 g	45,70 g 6,27 g 1,12 g
	Vacsora				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vacsora	Fehérkenyér[1,(7)], Fűszeres szárnyas májkrém [1,(3,6,7,10,11)], Tölteni való paprika , Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Csemege uborka[10]	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Vegyes vágott savanyúság (10,12), Gyümölcs tea	Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Sárgarépa
		Energia: 384,49 Kcal / 1 607,17 KJ	Energia: 419,10 Kcal / 1 751,84 KJ	Energia: 472,03 Kcal / 1 973,09 KJ	Energia: 773,92 Kcal / 3 234,99 KJ
		Fehérje 14,00 g Zsír 8,50 g T.Zsírsav 2,52 g	Fehérje 12,84 g Zsír 12,25 g T.Zsírsav 4,23 g	Fehérje 12,38 g Zsír 9,45 g T.Zsírsav 5,17 g	Fehérje 23,92 g Zsír 16,78 g T.Zsírsav 16,40 g
		Szénhidrát 52,15 g Cukor 13,11 g Só 1,09 g	Szénhidrát 41,47 g Cukor 4,03 g Só 1,89 g	Szénhidrát 50,53 g Cukor 14,66 g Só 2,68 g	Szénhidrát 79,87 g Cukor 16,28 g Só 4,88 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



(00485)
Felnőtt (19-69
év) Ebéd

Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]			Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]			Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csikok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]			Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)], Narancs		
Energia: 774,26 Kcal / 3 236,41 KJ			Energia: 932,32 Kcal / 3 897,10 KJ			Energia: 756,36 Kcal / 3 161,58 KJ			Energia: 1 017,05 Kcal / 4 251,27 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,30 g	22,61 g	10,87 g	43,04 g	27,72 g	13,41 g	48,02 g	28,35 g	7,38 g	40,97 g	31,79 g	7,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,72 g	4,66 g	2,83 g	126,61 g	35,75 g	2,46 g	102,02 g	18,85 g	3,25 g	139,28 g	42,99 g	1,98 g

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégسالáta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1, 7, (5,8)], Körte	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 342,17 Kcal / 1 430,27 KJ	Energia: 207,05 Kcal / 865,47 KJ	Energia: 255,60 Kcal / 1 068,41 KJ	Energia: 162,75 Kcal / 680,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,96 g 10,70 g 3,87 g	10,21 g 9,63 g 4,56 g	8,38 g 6,97 g 2,04 g	4,50 g 6,80 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,29 g 18,05 g 1,03 g	19,33 g 8,27 g 0,74 g	39,19 g 21,92 g 0,41 g	20,61 g 9,09 g 0,18 g
	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 484,05 Kcal / 2 023,33 KJ	Energia: 561,48 Kcal / 2 346,99 KJ	Energia: 453,81 Kcal / 1 896,93 KJ	Energia: 576,84 Kcal / 2 411,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,86 g 12,68 g 6,59 g	25,79 g 16,64 g 6,66 g	28,81 g 17,01 g 4,43 g	23,00 g 18,47 g 4,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,19 g 2,71 g 1,98 g	76,50 g 21,27 g 1,47 g	61,22 g 11,31 g 1,95 g	78,65 g 25,80 g 1,17 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Ebéd				
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kakaókrém (1), Alma	Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs
		Energia: 223,51 Kcal / 934,27 KJ	Energia: 354,98 Kcal / 1 483,82 KJ	Energia: 203,95 Kcal / 852,51 KJ	Energia: 261,57 Kcal / 1 093,36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,68 g4,97 g2,69 g	13,29 g8,96 g2,99 g	9,94 g6,16 g1,45 g	9,02 g12,31 g5,94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,50 g1,70 g0,54 g	54,61 g31,87 g0,52 g	20,24 g0,51 g0,53 g	27,85 g6,01 g0,75 g
					

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Gyümölcsös ropogós granola tejjel[1,7, (5,8)], Körte	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 603,41 Kcal / 2 522,25 KJ	Energia: 510,04 Kcal / 2 131,97 KJ	Energia: 271,49 Kcal / 1 134,83 KJ	Energia: 326,35 Kcal / 1 364,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,32 g 18,85 g 6,46 g	26,66 g 25,23 g 12,19 g	8,50 g 7,06 g 2,04 g	10,69 g 11,36 g 3,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61,00 g 29,23 g 1,91 g	42,95 g 15,37 g 1,92 g	42,79 g 21,92 g 0,42 g	44,84 g 16,42 g 0,45 g
	Tízórai	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 465,25 Kcal / 1 944,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	9,91 g 2,52 g 0,91 g	5,12 g 27,27 g 7,45 g	13,55 g 24,41 g 11,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	52,30 g 1,06 g 1,34 g	28,08 g 0,30 g 1,64 g	46,55 g 6,27 g 1,12 g
	Ebéd				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palóclevés [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 813,23 Kcal / 3 399,30 KJ	Energia: 932,32 Kcal / 3 897,10 KJ	Energia: 756,36 Kcal / 3 161,58 KJ	Energia: 975,64 Kcal / 4 078,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,16 g 20,79 g 10,66 g	43,04 g 27,72 g 13,41 g	48,02 g 28,35 g 7,38 g	40,37 g 31,59 g 7,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		121,61 g 5,03 g 3,62 g	126,61 g 35,75 g 2,46 g	102,02 g 18,85 g 3,25 g	130,78 g 42,99 g 1,97 g
	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kakaókrém (1), Alma	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kígyóuborka	
		Energia: 296,51 Kcal / 1 239,41 KJ	Energia: 619,45 Kcal / 2 589,30 KJ	Energia: 271,44 Kcal / 1 134,62 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,50 g 9,43 g 5,25 g	22,65 g 16,38 g 5,15 g	13,57 g 9,68 g 2,33 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39,70 g 1,70 g 0,56 g	94,23 g 50,22 g 0,88 g	21,00 g 0,74 g 0,60 g	g g g
	Vacsora				



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Nyírségi zöldségleves[1,7,9], Hajdina , Szárazbab főzelék [1,10,(12)], Reszelt mozzarella sajt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Kókuszforgács, Kaliforniai pulykaragu [7,(1,3,6,10,11,12)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Brokkoli krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mézes mustáros csirkemell csíkok[1,7,10,(12)], Mexikói bulgur[1]	Palócleves [1,7], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)], Narancs
		Energia: 783,15 Kcal / 3 273,57 KJ	Energia: 932,32 Kcal / 3 897,10 KJ	Energia: 756,36 Kcal / 3 161,58 KJ	Energia: 1 017,05 Kcal / 4 251,27 KJ
		Fehérje 34,00 g Zsír 22,65 g T.Zsírsv 10,87 g Szénhidrát 110,12 g Cukor 4,66 g Só 2,84 g	Fehérje 43,04 g Zsír 27,72 g T.Zsírsv 13,41 g Szénhidrát 126,61 g Cukor 35,75 g Só 2,46 g	Fehérje 48,02 g Zsír 28,35 g T.Zsírsv 7,38 g Szénhidrát 102,02 g Cukor 18,85 g Só 3,25 g	Fehérje 40,97 g Zsír 31,79 g T.Zsírsv 7,86 g Szénhidrát 139,28 g Cukor 42,99 g Só 1,98 g

Nagy Balázs
Élelmezésésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!