



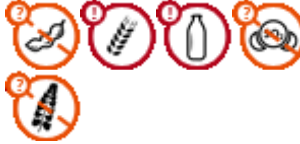













		hétfő			kedd		
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Vaníliás tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika			Vadmeggy ízű tea , Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt-kém [7], Kemény tojás kockázva[3], Füstölt- főtt sonka, Paradicsom		
		Energia: 274,85 Kcal / 1 148,87 KJ			Energia: 284,17 Kcal / 1 187,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10,94 g	11,56 g	3,49 g	11,00 g	14,86 g	6,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24,64 g	15,15 g	0,45 g	26,16 g	7,96 g	1,47 g	
							
	Tízórai	Banán			Kefír 125 g.[7], Eper		
		Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ			Energia: 60,68 Kcal / 253,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		0,65 g	0,05 g	0,00 g	4,70 g	0,33 g	0,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12,10 g	10,29 g	0,03 g	9,35 g	8,81 g	0,38 g		
							
Ebéd	Finomfőzelék [1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)]			Csontleves eperlevél tészta[1,3,9], Sütőben sült sertéskaraj bécsi bundában[1,3], Burgonyapüré[7]			
	Energia: 266,31 Kcal / 1 113,18 KJ			Energia: 363,29 Kcal / 1 518,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	15,49 g	11,41 g	6,06 g	21,05 g	8,89 g	2,69 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26,32 g	10,27 g	1,18 g	49,43 g	1,94 g	2,06 g		




		hétfő	kedd																																														
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd																																																
	Uzsonna	Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka , Tej 2,8 % UHT *[7]																																														
		Energia: 184,44 Kcal / 770,96 Kj	Energia: 189,34 Kcal / 791,44 Kj																																														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,58 g</td> <td>5,89 g</td> <td>1,36 g</td> <td>10,92 g</td> <td>9,84 g</td> <td>2,85 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27,07 g</td> <td>6,87 g</td> <td>0,21 g</td> <td>18,43 g</td> <td>8,77 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,58 g	5,89 g	1,36 g	10,92 g	9,84 g	2,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27,07 g	6,87 g	0,21 g	18,43 g	8,77 g	0,68 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,92 g</td> <td>9,84 g</td> <td>2,85 g</td> <td>18,43 g</td> <td>8,77 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,43 g</td> <td>8,77 g</td> <td>0,68 g</td> <td>18,43 g</td> <td>8,77 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,92 g	9,84 g	2,85 g	18,43 g	8,77 g	0,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	18,43 g	8,77 g	0,68 g	18,43 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																												
5,58 g	5,89 g	1,36 g	10,92 g	9,84 g	2,85 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																												
27,07 g	6,87 g	0,21 g	18,43 g	8,77 g	0,68 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																												
10,92 g	9,84 g	2,85 g	18,43 g	8,77 g	0,68 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																												
18,43 g	8,77 g	0,68 g	18,43 g	8,77 g	0,68 g																																												
																																																	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!







		hétfő			kedd		
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Vanília tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika			Vadmeggy ízű tea , Kemény tojás[3], Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt-kém [7], Füstölt-főtt sonka, Paradicsom		
		Energia: 370,16 Kcal / 1 547,27 KJ			Energia: 370,34 Kcal / 1 548,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		14,38 g	12,82 g	4,63 g	14,21 g	19,40 g	8,06 g
Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor				
Só			Só				
32,10 g	19,51 g	0,62 g	34,21 g	9,95 g	1,91 g		
							
Ebéd	Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12)			Csontleves cérnametél[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]			
	Energia: 518,33 Kcal / 2 166,62 KJ			Energia: 505,32 Kcal / 2 112,24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	18,42 g	10,93 g	2,27 g	26,12 g	14,13 g	3,80 g	
Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor				
Só			Só				
84,69 g	4,39 g	2,40 g	67,94 g	1,82 g	2,26 g		
							
Uzsonna			Uzsonna				




		hétfő	kedd	szerda
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Vanília tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt-kém [7], Kemény tojás[3], Füstölt-főtt sonka, Paradicsom	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Alma
		Energia: 466,33 Kcal / 1 949,26 KJ	Energia: 504,32 Kcal / 2 108,06 KJ	Energia: 274,52 Kcal / 1 147,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,15 g 15,79 g 5,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,95 g 25,23 g 10,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,52 g 6,00 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,96 g 22,41 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 49,65 g 13,31 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 43,00 g 16,40 g 0,32 g
				
	Ebéd	Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapirika(10,12), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Csontleves cérnametél[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]	Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7]
		Energia: 633,24 Kcal / 2 646,94 KJ	Energia: 625,15 Kcal / 2 613,13 KJ	Energia: 661,92 Kcal / 2 766,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,41 g 13,73 g 2,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,94 g 17,70 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,46 g 22,09 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 102,77 g 5,42 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 82,97 g 2,21 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 83,32 g 24,97 g 1,39 g
				

		hétfő	kedd	szerda																		
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(6,12,13)], Narancs, Gyümölcsle 100 %-os 0,2 l.																		
		Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 Kj	Energia: 315,57 Kcal / 1 319,08 Kj	Energia: 307,45 Kcal / 1 285,14 Kj																		
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,19 g</td> <td>11,86 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,19 g	11,86 g	2,71 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,96 g</td> <td>12,57 g</td> <td>4,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,96 g	12,57 g	4,40 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,86 g</td> <td>16,89 g</td> <td>4,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,86 g	16,89 g	4,57 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
		12,19 g	11,86 g	2,71 g																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
17,96 g	12,57 g	4,40 g																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
4,86 g	16,89 g	4,57 g																				
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>73,49 g</td> <td>30,21 g</td> <td>0,46 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73,49 g	30,21 g	0,46 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,31 g</td> <td>13,61 g</td> <td>1,13 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	32,31 g	13,61 g	1,13 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,66 g</td> <td>11,18 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	34,66 g	11,18 g	1,00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																				
73,49 g	30,21 g	0,46 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
32,31 g	13,61 g	1,13 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
34,66 g	11,18 g	1,00 g																				
																						

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!









		hétfő	kedd	szerda
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Vanília tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt-kém [7], Kemény tojás[3], Füstölt-főtt sonka, Paradicsom	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Alma
		Energia: 544,04 Kcal / 2 274,09 KJ	Energia: 600,00 Kcal / 2 508,00 KJ	Energia: 339,68 Kcal / 1 419,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,22 g 18,96 g 6,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,77 g 30,32 g 12,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,36 g 7,46 g 3,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 27,26 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 58,17 g 15,75 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 53,05 g 20,50 g 0,39 g
				
	Ebéd	Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Csontleves cérnametél[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]	Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7]
		Energia: 738,22 Kcal / 3 085,76 KJ	Energia: 729,62 Kcal / 3 049,81 KJ	Energia: 788,29 Kcal / 3 295,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,94 g 16,29 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,67 g 20,49 g 5,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,38 g 26,31 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 119,37 g 6,33 g 3,43 g	Szénhidrát Cukor Só 97,98 g 2,69 g 3,38 g	Szénhidrát Cukor Só 99,29 g 29,29 g 1,65 g
				

		hétfő	kedd	szerda																		
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(6,12,13)], Narancs, Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.																		
		Energia: 463,36 Kcal / 1 936,84 Kj	Energia: 375,49 Kcal / 1 569,55 Kj	Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 Kj																		
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,32 g</td> <td>11,87 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,32 g	11,87 g	2,71 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21,20 g</td> <td>15,52 g</td> <td>5,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,20 g	15,52 g	5,39 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,92 g</td> <td>16,91 g</td> <td>4,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,92 g	16,91 g	4,57 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
		12,32 g	11,87 g	2,71 g																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
21,20 g	15,52 g	5,39 g																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
4,92 g	16,91 g	4,57 g																				
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75,91 g</td> <td>32,26 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	75,91 g	32,26 g	0,47 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,32 g</td> <td>15,20 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	37,32 g	15,20 g	1,40 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,51 g</td> <td>11,18 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	35,51 g	11,18 g	1,00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																				
75,91 g	32,26 g	0,47 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
37,32 g	15,20 g	1,40 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
35,51 g	11,18 g	1,00 g																				
																						







.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!






		hétfő			kedd			szerda		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Körte			Császárszemle[1,7, (13)], Kefír 125 g.[7]			Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi		
		Energia: 176,15 Kcal / 736,31 KJ			Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ			Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,03 g	2,87 g	1,49 g	10,20 g	1,65 g	0,62 g	8,82 g	9,38 g	1,15 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			
	31,25 g			37,14 g			38,58 g			
	0,13 g			6,39 g			2,24 g			
	0,77 g			1,19 g			0,59 g			
										
										
Tízórai	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika			Vadmeggy ízű tea , Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt kém [7], Kemény tojás[3], Füstölt-főtt sonka, Paradicsom			Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Alma			
	Energia: 544,04 Kcal / 2 274,09 KJ			Energia: 606,84 Kcal / 2 536,59 KJ			Energia: 339,68 Kcal / 1 419,86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,22 g	18,96 g	6,63 g	23,31 g	30,81 g	12,60 g	14,36 g	7,46 g	3,59 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só				
49,10 g			58,23 g			53,05 g				
27,26 g			15,79 g			20,50 g				
0,89 g			3,09 g			0,39 g				
										
										
Ebéd										

(00484)
Gyermek (11-14év) EGYMI
Kollégium

		hétfő	kedd	szerda																																				
Ebéd		Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12)	Csontleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]	Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7]																																				
		Energia: 738,22 Kcal / 3 085,76 KJ	Energia: 729,62 Kcal / 3 049,81 KJ	Energia: 788,29 Kcal / 3 295,05 KJ																																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25,94 g</td> <td>16,29 g</td> <td>3,37 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>119,37 g</td> <td>6,33 g</td> <td>3,43 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,94 g	16,29 g	3,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	119,37 g	6,33 g	3,43 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,67 g</td> <td>20,49 g</td> <td>5,50 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>97,98 g</td> <td>2,69 g</td> <td>3,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,67 g	20,49 g	5,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	97,98 g	2,69 g	3,38 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,38 g</td> <td>26,31 g</td> <td>7,27 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>99,29 g</td> <td>29,29 g</td> <td>1,65 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,38 g	26,31 g	7,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99,29 g	29,29 g	1,65 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
25,94 g	16,29 g	3,37 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
119,37 g	6,33 g	3,43 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
37,67 g	20,49 g	5,50 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
97,98 g	2,69 g	3,38 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
37,38 g	26,31 g	7,27 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
99,29 g	29,29 g	1,65 g																																						
																																								
Uzsonna		Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(6,12,13)], Narancs, Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.																																				
		Energia: 463,36 Kcal / 1 936,84 KJ	Energia: 375,49 Kcal / 1 569,55 KJ	Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 KJ																																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,32 g</td> <td>11,87 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,91 g</td> <td>32,26 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,32 g	11,87 g	2,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75,91 g	32,26 g	0,47 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,20 g</td> <td>15,52 g</td> <td>5,39 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,32 g</td> <td>15,20 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,20 g	15,52 g	5,39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,32 g	15,20 g	1,40 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,92 g</td> <td>16,91 g</td> <td>4,57 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>35,51 g</td> <td>11,18 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,92 g	16,91 g	4,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,51 g	11,18 g	1,00 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
12,32 g	11,87 g	2,71 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
75,91 g	32,26 g	0,47 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
21,20 g	15,52 g	5,39 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
37,32 g	15,20 g	1,40 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
4,92 g	16,91 g	4,57 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
35,51 g	11,18 g	1,00 g																																						
																																								



		hétfő			kedd			szerda		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vacsora	Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea			Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Póréhagyma			Vizes zsemle 55 g. [1], Téliszalámi (1,6,7), Lapka sajt [7, (1)]		
		Energia: 552,99 Kcal / 2 311,50 Kj			Energia: 395,01 Kcal / 1 651,14 Kj			Energia: 444,16 Kcal / 1 856,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,62 g	18,79 g	7,15 g	14,81 g	8,41 g	5,06 g	16,42 g	7,44 g	8,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,49 g	15,35 g	3,86 g	65,01 g	6,72 g	2,35 g	62,33 g	4,44 g	3,19 g		
										

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető






Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!







		hétfő	kedd	szerda
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12)	Csontleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]	Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7], Alma
		Energia: 858,54 Kcal / 3 588,70 KJ	Energia: 830,99 Kcal / 3 473,54 KJ	Energia: 907,35 Kcal / 3 792,72 KJ
		Fehérje 30,77 g Zsír 18,68 g T.Zsírsv 3,85 g	Fehérje 43,80 g Zsír 23,92 g T.Zsírsv 6,41 g	Fehérje 41,72 g Zsír 29,53 g T.Zsírsv 8,03 g
		Szénhidrát 138,74 g Cukor 7,70 g Só 4,00 g	Szénhidrát 109,38 g Cukor 3,02 g Só 3,78 g	Szénhidrát 116,94 g Cukor 32,18 g Só 1,83 g

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda																		
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Vanília tejital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Kaliforniai paprika	Vadmeggy ízű tea , Fonott kalács [1,3,7], Natúr sajt-kém [7], Kemény tojás[3], Füstölt-főtt sonka, Paradicsom	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Alma																		
		Energia: 659,25 Kcal / 2 755,67 KJ	Energia: 770,79 Kcal / 3 221,90 KJ	Energia: 404,83 Kcal / 1 692,19 KJ																		
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>27,17 g</td> <td>23,06 g</td> <td>7,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	27,17 g	23,06 g	7,96 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>28,67 g</td> <td>37,29 g</td> <td>15,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	28,67 g	37,29 g	15,22 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>17,20 g</td> <td>8,92 g</td> <td>4,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	17,20 g	8,92 g	4,30 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																		
		27,17 g	23,06 g	7,96 g																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																			
	28,67 g	37,29 g	15,22 g																			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																			
	17,20 g	8,92 g	4,30 g																			
	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62,59 g</td> <td>32,08 g</td> <td>1,11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	62,59 g	32,08 g	1,11 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>79,10 g</td> <td>19,18 g</td> <td>4,01 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	79,10 g	19,18 g	4,01 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>63,10 g</td> <td>24,60 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63,10 g	24,60 g	0,47 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																				
62,59 g	32,08 g	1,11 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
79,10 g	19,18 g	4,01 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
63,10 g	24,60 g	0,47 g																				
Tízórai	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Körte	Császárszemle[1,7, (13)], Kefír 125 g.[7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi																			
	Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ	Energia: 286,82 Kcal / 1 198,91 KJ																			
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>6,07 g</td> <td>2,90 g</td> <td>1,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	6,07 g	2,90 g	1,49 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>10,20 g</td> <td>1,65 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	10,20 g	1,65 g	0,62 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>8,92 g</td> <td>9,44 g</td> <td>1,15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	8,92 g	9,44 g	1,15 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																			
	6,07 g	2,90 g	1,49 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																				
10,20 g	1,65 g	0,62 g																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																				
8,92 g	9,44 g	1,15 g																				
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>32,45 g</td> <td>0,13 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	32,45 g	0,13 g	0,77 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,14 g</td> <td>6,39 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	37,14 g	6,39 g	1,19 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>39,71 g</td> <td>2,24 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	39,71 g	2,24 g	0,59 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																				
32,45 g	0,13 g	0,77 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
37,14 g	6,39 g	1,19 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
39,71 g	2,24 g	0,59 g																				

		hétfő	kedd	szerda																																				
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	<p>Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12)</p> <p>Energia: 858,54 Kcal / 3 588,70 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30,77 g</td> <td>18,68 g</td> <td>3,85 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>138,74 g</td> <td>7,70 g</td> <td>4,00 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,77 g	18,68 g	3,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	138,74 g	7,70 g	4,00 g	<p>Csontleves cérnametélt[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]</p> <p>Energia: 830,99 Kcal / 3 473,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43,80 g</td> <td>23,92 g</td> <td>6,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>109,38 g</td> <td>3,02 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43,80 g	23,92 g	6,41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	109,38 g	3,02 g	3,78 g	<p>Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7]</p> <p>Energia: 872,56 Kcal / 3 647,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>41,32 g</td> <td>29,13 g</td> <td>8,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>109,94 g</td> <td>32,18 g</td> <td>1,82 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	41,32 g	29,13 g	8,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	109,94 g	32,18 g	1,82 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
	30,77 g	18,68 g	3,85 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
138,74 g	7,70 g	4,00 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
43,80 g	23,92 g	6,41 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
109,38 g	3,02 g	3,78 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
41,32 g	29,13 g	8,03 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
109,94 g	32,18 g	1,82 g																																						
Uzsonna	<p>Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Banán</p> <p>Energia: 473,86 Kcal / 1 980,73 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,45 g</td> <td>11,88 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78,33 g</td> <td>34,32 g</td> <td>0,48 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,45 g	11,88 g	2,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,33 g	34,32 g	0,48 g	<p>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka</p> <p>Energia: 341,62 Kcal / 1 427,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,98 g</td> <td>15,29 g</td> <td>4,29 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,63 g</td> <td>2,70 g</td> <td>1,39 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,98 g	15,29 g	4,29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,63 g	2,70 g	1,39 g	<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
12,45 g	11,88 g	2,71 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
78,33 g	34,32 g	0,48 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
16,98 g	15,29 g	4,29 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
33,63 g	2,70 g	1,39 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
g	g	g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
g	g	g																																						
Vacsora	<p>Wimpi *[1,7,(6,10)], Lilahagyma, Gyümölcs tea</p> <p>Energia: 630,98 Kcal / 2 637,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Szénhidrát	Cukor	Só				<p>Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 575,59 Kcal / 2 405,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Szénhidrát	Cukor	Só				<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Szénhidrát	Cukor	Só				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						

25,49 g	24,81 g	9,44 g	18,96 g	6,17 g	3,35 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,46 g	16,64 g	4,61 g	110,23 g	51,09 g	0,42 g	g	g	g
								

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!









		hétfő	kedd	szerda
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Fejtettbab leves tormával[1,7], Hajdina , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes almapaprika(10,12)	Csontleves cérnabetélt[1,3,9, (13)], Bécsi bundában sült karaj [1,3], Párolt jázmin rizs , Majonézes kukorica saláta lilahagymával[3,7,10, (1,12)]	Csirkebecsinált leves [9], Ezüstgaluska vanília öntettel [1,7], Alma
		Energia: 858,54 Kcal / 3 588,70 KJ	Energia: 830,99 Kcal / 3 473,54 KJ	Energia: 907,35 Kcal / 3 792,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,77 g 18,68 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 43,80 g 23,92 g 6,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 41,72 g 29,53 g 8,03 g
		Szénhidrát Cukor Só 138,74 g 7,70 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 109,38 g 3,02 g 3,78 g	Szénhidrát Cukor Só 116,94 g 32,18 g 1,83 g

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

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

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza