






Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

	Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
	Rákfélék	Ide tartoznak a rákok, homárok, garnéla rákok és a languszták.	Thai és kelet-ázsiai ételekben és salátákban érdemes keresni az összetevők között.
	Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek, kivéve: búzából készült glükózszirup, dextróz, maltodextrin, árpából készült glükózszirup, alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék.	Liszttartalmú élelmiszerekben pl. félkész tészta, kenyérmorzsza, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, szárasztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
	Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoidkészítmények hordozójaként használt halenyv; a sör és a bor derítőanyagaként használt halenyv vagy vízahólyag.	Hal- és egyéb szósok és pizza összetevője lehet.
	Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustár növényt és a belőle készült termékeket pl: a folyékony mustárt, a mustárport és a mustármagot.	Fűszerkeverékekben, különféle páckekeverékekben, húskészítményekben, levesekben, szósokban és salátáöntetekben.
	Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholpárlatok készítéséhez használt tejsavó és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtnak, tejszínnek, tejpornak és joghurtnak. Levesekben, szósokban, ételízesítőkben, péksüteményekben, kenyérfélékben, édességekben is megtalálható.
	Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőlük készült termékek (pl. olajok, porok), kivéve az alkoholpárlatok készítéséhez használt csonthéjasok.	Kenyérfélékben, édes és sós kekszekben, édességekben, ázsiai fűszerkeverékekben, fagyfaliban, marcipánban, valamint szósokban.
	Szezám-mag	Szezám-mag és belőle készített termékek pl.: szezámolaj, szezám-mag por.	Kenyérfélékben, hamburger zsömlék tetején, tahiniben, humuszban található, érdemes a salátákra is odafigyelni.
	Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szósok összetevője és olaj valamint földimogyoró liszt is készül belőle.
	Puhatestűek	Ebbe a csoportba tartoznak a csigák, polipok, kagylók, tintahalak.	Osztigaszósokban és félkész halételekben, tenger gyümölcseivel készült salátákban találhatóak.
	Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfitok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például a mazsola, aszalt szilva vagy barack, zöldségekben valamint borokban található.
	Szója	Szójabab és a belőle készült termékek, kivéve: a teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír; a szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát; a szójabab olajából nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek; a szójabab olajából nyert szterolokból előállított fitosztanol-észter.	Miso pasztában, tofuban, valamint szójalisztben, szójaitalban, édességekben, jégkrémekben, hús- és zöldségkészítményekben és -szósokban.
	Tojás	Ide tartozik a baromfi tojás mellett a kacsattojás, a fűrjtojás, libatojás stb.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, szárasztésztaiban, sodókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	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 és abból készült termékek
- 12.** Kén-dioxid és SO₂ -ben kifejezett szulfitek 10mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben
- 13.** Csillagfürt és abból készült termékek (farkasbabliszt/Lupinliszt)
- 14.** Puhatestűek és abból készült

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																						
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd																																																																																																																											
	Uzsonna	Natúr joghurt 150 g. [7], Kakaós csiga 50 g. [3]	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Hónapos reték	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs																																																																																																																						
	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 KJ	Energia: 229,31 Kcal / 958,52 KJ	Energia: 241,89 Kcal / 1 011,10 KJ	Energia: 308,05 Kcal / 1 287,65 KJ	Energia: 257,42 Kcal / 1 076,02 KJ																																																																																																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,66 g</td> <td>7,88 g</td> <td>3,62 g</td> <td>8,34 g</td> <td>6,46 g</td> <td>1,91 g</td> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>15,08 g</td> <td>13,47 g</td> <td>6,38 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,66 g	7,88 g	3,62 g	8,34 g	6,46 g	1,91 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,34 g</td> <td>6,46 g</td> <td>1,91 g</td> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>15,08 g</td> <td>13,47 g</td> <td>6,38 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,34 g	6,46 g	1,91 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>15,08 g</td> <td>13,47 g</td> <td>6,38 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,35 g	5,83 g	2,08 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>8,35 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,08 g</td> <td>15,08 g</td> <td>13,47 g</td> <td>6,38 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> <td>8,96 g</td> <td>12,29 g</td> <td>5,94 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,35 g	5,83 g	2,08 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
8,66 g	7,88 g	3,62 g	8,34 g	6,46 g	1,91 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
8,34 g	6,46 g	1,91 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
8,35 g	5,83 g	2,08 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
8,35 g	5,83 g	2,08 g	8,35 g	5,83 g	2,08 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g	8,96 g	12,29 g	5,94 g																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,95 g</td> <td>7,51 g</td> <td>0,38 g</td> <td>27,20 g</td> <td>10,35 g</td> <td>0,53 g</td> <td>25,78 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,72 g</td> <td>24,46 g</td> <td>9,35 g</td> <td>0,95 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,95 g	7,51 g	0,38 g	27,20 g	10,35 g	0,53 g	25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,20 g</td> <td>10,35 g</td> <td>0,53 g</td> <td>25,78 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,72 g</td> <td>24,46 g</td> <td>9,35 g</td> <td>0,95 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27,20 g	10,35 g	0,53 g	25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25,78 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,72 g</td> <td>24,46 g</td> <td>9,35 g</td> <td>0,95 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> <td>27,00 g</td> <td>6,01 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																														
34,95 g	7,51 g	0,38 g	27,20 g	10,35 g	0,53 g	25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																														
27,20 g	10,35 g	0,53 g	25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																														
25,78 g	0,53 g	0,72 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g	27,00 g	6,01 g	0,75 g																																																																																																														

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Mustáros lencseleves [1,7,10,(12)], Kiskagyló tészta [1], Sonkás rizotto roppanós zöldségekkel [7,(1,6)]	Puncsos körteleves [1,7,15,(6,8,12)], Gyöngytészta[1,3,7], Sajtos csirkemell szelet csőben sütve [7,(1,3,6,10,11)], Vajas tört burgonya (7), Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Csontleves zöldségekkel májgaluska[1,3,9,(7)], Tejszínes csirkecomb tokány [1,7,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Paradicsom leves [1,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Magyaros zöldborsó főzelék[1], Pulyka fasírt kocka [1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Palócleves [1,7], Dejós metélt tészta [1,3,(13)], Banán
		Energia: 976,03 Kcal / 4 079,81 KJ	Energia: 865,23 Kcal / 3 616,66 KJ	Energia: 875,94 Kcal / 3 661,43 KJ	Energia: 869,31 Kcal / 3 633,72 KJ	Energia: 959,54 Kcal / 4 010,88 KJ
		Fehérje 60,21 g Zsír 36,26 g T.Zsírsv 16,01 g	Fehérje 53,54 g Zsír 30,63 g T.Zsírsv 11,68 g	Fehérje 60,42 g Zsír 22,25 g T.Zsírsv 6,57 g	Fehérje 53,91 g Zsír 20,26 g T.Zsírsv 2,87 g	Fehérje 37,72 g Zsír 26,67 g T.Zsírsv 5,29 g
		Szénhidrát 101,09 g Cukor 9,37 g Só 4,18 g	Szénhidrát 115,97 g Cukor 34,42 g Só 4,56 g	Szénhidrát 99,71 g Cukor 4,07 g Só 3,44 g	Szénhidrát 116,37 g Cukor 18,66 g Só 4,85 g	Szénhidrát 140,24 g Cukor 38,13 g Só 2,80 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	Ebéd															
	Uzsonna	Kakaós csiga 50 g. [3], Görögdinnye			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Sajtós baromfi párizsi [7, (1,6)], Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]			Sajtós croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Narancs		
		Energia: 170,38 Kcal / 712,19 KJ			Energia: 355,78 Kcal / 1 487,16 KJ			Energia: 240,45 Kcal / 1 005,08 KJ			Energia: 466,19 Kcal / 1 948,67 KJ			Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,13 g	5,39 g	2,04 g	11,43 g	6,55 g	2,64 g	7,59 g	9,67 g	2,94 g	21,21 g	16,47 g	8,92 g	9,02 g	12,31 g	5,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,94 g	7,51 g	0,13 g	45,20 g	14,03 g	0,72 g	13,66 g	1,22 g	0,38 g	40,89 g	19,50 g	1,29 g	27,85 g	6,01 g	0,74 g







.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

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

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák
















Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd																																			
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Körte	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Kígyóuborka	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán , Tej 2,8 % UHT *[7]	Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7, (13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma																														
		Energia: 312,80 Kcal / 1 307,50 KJ	Energia: 315,58 Kcal / 1 319,12 KJ	Energia: 160,15 Kcal / 669,43 KJ	Energia: 302,57 Kcal / 1 264,74 KJ	Energia: 285,34 Kcal / 1 192,72 KJ																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,05 g</td> <td>8,18 g</td> <td>8,09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,05 g	8,18 g	8,09 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,23 g</td> <td>10,19 g</td> <td>3,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,23 g	10,19 g	3,33 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,23 g</td> <td>5,36 g</td> <td>1,82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,23 g	5,36 g	1,82 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,96 g</td> <td>6,50 g</td> <td>1,91 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,96 g	6,50 g	1,91 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,07 g</td> <td>4,39 g</td> <td>2,13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,07 g	4,39 g	2,13 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
9,05 g	8,18 g	8,09 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
12,23 g	10,19 g	3,33 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
5,23 g	5,36 g	1,82 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
8,96 g	6,50 g	1,91 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
14,07 g	4,39 g	2,13 g																																		
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,07 g</td> <td>1,76 g</td> <td>1,72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	24,07 g	1,76 g	1,72 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,55 g</td> <td>9,69 g</td> <td>1,25 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	36,55 g	9,69 g	1,25 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>10,23 g</td> <td>0,88 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	10,23 g	0,88 g	0,58 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,65 g</td> <td>27,36 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	44,65 g	27,36 g	0,54 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>46,15 g</td> <td>0,64 g</td> <td>1,07 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46,15 g	0,64 g	1,07 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
24,07 g	1,76 g	1,72 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
36,55 g	9,69 g	1,25 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
10,23 g	0,88 g	0,58 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
44,65 g	27,36 g	0,54 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
46,15 g	0,64 g	1,07 g																																		
	 	 		 																																

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula szeletelve * [8], Bolognai sertés húragu [7,(1)], Teljes kiőrlésű spagetti[1, (13)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült csirkemell szelet[1,3], Rizi-bizi, Káposzta saláta(12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Paprikás burgonya [1], Csemege uborka [10], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Görögdinnye
		Energia: 1 051,37 Kcal / 4 394,73 KJ	Energia: 826,68 Kcal / 3 455,52 KJ	Energia: 641,59 Kcal / 2 681,85 KJ	Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 KJ	Energia: 903,01 Kcal / 3 774,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,32 g 40,04 g 14,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,81 g 17,55 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,52 g 16,64 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,69 g 29,91 g 12,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,30 g 21,85 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 117,44 g 49,13 g 3,45 g	Szénhidrát Cukor Só 117,85 g 7,81 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 98,57 g 7,69 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 98,92 g 9,56 g 3,95 g	Szénhidrát Cukor Só 141,35 g 47,54 g 4,02 g

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Jégsaláta	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Paradicsom	Tejbedara fahéjas porcukorral[1,7], Nektarin	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi fűszeres túrókrém[7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Kaliforniai paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Karalábé																																																												
		Energia: 255,79 Kcal / 1 069,20 KJ	Energia: 198,44 Kcal / 829,48 KJ	Energia: 361,29 Kcal / 1 510,19 KJ	Energia: 221,14 Kcal / 924,37 KJ	Energia: 235,04 Kcal / 982,47 KJ																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>14,31 g</td> <td>8,18 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30,57 g</td> <td>18,34 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	14,31 g	8,18 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,57 g	18,34 g	0,71 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>8,59 g</td> <td>6,35 g</td> <td>1,57 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19,66 g</td> <td>7,64 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	8,59 g	6,35 g	1,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,66 g	7,64 g	0,27 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>12,42 g</td> <td>3,62 g</td> <td>1,81 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,33 g</td> <td>24,04 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	12,42 g	3,62 g	1,81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,33 g	24,04 g	0,24 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>10,19 g</td> <td>8,71 g</td> <td>2,63 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>21,79 g</td> <td>10,22 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	10,19 g	8,71 g	2,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,79 g	10,22 g	0,37 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>12,97 g</td> <td>8,94 g</td> <td>4,21 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>25,36 g</td> <td>11,81 g</td> <td>0,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	12,97 g	8,94 g	4,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,36 g	11,81 g	0,63 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																														
14,31 g	8,18 g	2,90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,57 g	18,34 g	0,71 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
8,59 g	6,35 g	1,57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,66 g	7,64 g	0,27 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
12,42 g	3,62 g	1,81 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
69,33 g	24,04 g	0,24 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
10,19 g	8,71 g	2,63 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,79 g	10,22 g	0,37 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
12,97 g	8,94 g	4,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
25,36 g	11,81 g	0,63 g																																																																
Ebéd	Eper krémleves[7, (1,12)], Pirított mandula szeletelve * [8], Bolognai sertés húsragu [7,(1)], Teljes kiőrlésű spagetti [1, (13)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Bécsi bundában sült csirkemell szelet[1,3], Rizi-bizi, Káposzta saláta(12)	Vargányás gomba krémleves [1,7], Kiskocka tészta [1,3], Paprikás burgonya[1], Csemege uborka[10], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Magyaros karalábéleves[1], Árpagyöngy[1], Sonkás-kukoricás pizza [1,7,(6)]	Csirkebecsinált leves [9], Szilvalekvárral töltött nudli[1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7], Görögdinnye																																																													
	Energia: 553,16 Kcal / 2 312,21 KJ	Energia: 487,53 Kcal / 2 037,88 KJ	Energia: 430,39 Kcal / 1 799,03 KJ	Energia: 501,40 Kcal / 2 095,85 KJ	Energia: 544,92 Kcal / 2 277,77 KJ																																																													
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>27,77 g</td> <td>20,25 g</td> <td>7,69 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>63,89 g</td> <td>22,38 g</td> <td>1,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	27,77 g	20,25 g	7,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63,89 g	22,38 g	1,96 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>29,43 g</td> <td>10,57 g</td> <td>2,01 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,58 g</td> <td>4,68 g</td> <td>2,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	29,43 g	10,57 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,58 g	4,68 g	2,18 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>14,82 g</td> <td>8,97 g</td> <td>2,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>71,38 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	14,82 g	8,97 g	2,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	71,38 g	5,15 g	2,69 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>25,01 g</td> <td>17,94 g</td> <td>7,21 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>59,36 g</td> <td>5,75 g</td> <td>2,38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	25,01 g	17,94 g	7,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,36 g	5,75 g	2,38 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír-sav</th> </tr> <tr> <td>20,04 g</td> <td>13,13 g</td> <td>2,75 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>85,47 g</td> <td>28,52 g</td> <td>2,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	20,04 g	13,13 g	2,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,47 g	28,52 g	2,42 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																															
27,77 g	20,25 g	7,69 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
63,89 g	22,38 g	1,96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
29,43 g	10,57 g	2,01 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
69,58 g	4,68 g	2,18 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
14,82 g	8,97 g	2,06 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
71,38 g	5,15 g	2,69 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
25,01 g	17,94 g	7,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
59,36 g	5,75 g	2,38 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
20,04 g	13,13 g	2,75 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
85,47 g	28,52 g	2,42 g																																																																
Uzsonna																																																																		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Körte			Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Narancs, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Kígyóúborborka			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Banán , Tej 1,5 % [7]			Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7, (13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma		
		Energia: 376,11 Kcal / 1 572,14 KJ			Energia: 411,26 Kcal / 1 719,07 KJ			Energia: 221,33 Kcal / 925,16 KJ			Energia: 407,64 Kcal / 1 703,94 KJ			Energia: 288,82 Kcal / 1 207,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,12 g	9,29 g	8,42 g	14,98 g	11,04 g	4,38 g	6,82 g	7,33 g	2,44 g	11,84 g	6,39 g	2,65 g	14,11 g	4,43 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,65 g	2,10 g	1,84 g	45,19 g	12,36 g	1,47 g	13,58 g	1,17 g	0,76 g	58,14 g	35,45 g	0,75 g	46,85 g	0,64 g	1,08 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, sódókban, szósokban, mirelit tésztaiban és minden olyan készítményben, amit tojással kennek le.
	Csillagfürt	Vegetáriánus étkezésben húspótló ételek előállítására használják magas fehérjetartalma miatt. Magjából készíthető örleményét a sütőipar használja, valamint „gluténmentes liszt”-ként a gluténmentesen étkezők körében ismert élelmiszer.	Félkész tésztaiban, szárasztésztaiban és kenyérfélékben fordulhat elő.

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

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

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



Hal



Glutén



Mustár



Földimogyoró



Szezám



Tejtermék,
laktóz



Szója



Diófélék



Tojás



Kéndioxid,
szulfid



Zeller



Édesgyökér



Mesterséges
édesítőszer



Csillagfürt



Rák



Puhatestűek



Az adott allergén előfordulhat



Az adott allergént tartalmazza






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kígyóuborka	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Jégsaláta	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1)	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 240,66 Kcal / 1 005,96 KJ	Energia: 178,30 Kcal / 745,29 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 146,86 Kcal / 613,87 KJ	Energia: 169,29 Kcal / 707,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,35 g 7,96 g 2,14 g	7,62 g 4,84 g 1,31 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	5,79 g 3,50 g 2,01 g	8,44 g 8,87 g 2,99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22,80 g 14,06 g 0,88 g	14,42 g 6,14 g 0,44 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	22,82 g 6,15 g 0,25 g	18,11 g 9,12 g 0,33 g	
	Tízórai	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Natúr joghurt 150 g. [7], Meggybefőtt, magozott	Narancs	Vegyes zöldségpüré 100 g.	Alma
		Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 156,48 Kcal / 654,09 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,53 g 0,40 g 0,00 g	8,24 g 2,74 g 1,58 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11,52 g 11,52 g 0,01 g	23,04 g 12,48 g 0,26 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Sárgaborsó főzelék áttörve[1,10,(12)], Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Zöldséges harcsa ragu[1,4, (3,6,7,10,11)], Párolt bulgur [1]	Fűszeres sült csirkemell kockák (1,3,6,7,10,11), Füstöltajt mártás [1,7,10,(12)], Tepsis krumpli, Nektarin	Babgulyás áttörve [1,7,9,10,(12)], Túrós kiskocka tészta[1,3,7]	
	Energia: 331,18 Kcal / 1 384,33 KJ	Energia: 340,83 Kcal / 1 424,67 KJ	Energia: 272,56 Kcal / 1 139,30 KJ	Energia: 422,05 Kcal / 1 764,17 KJ	Energia: 463,41 Kcal / 1 937,05 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	15,29 g 6,99 g 1,76 g	26,07 g 6,32 g 0,98 g	15,64 g 4,13 g 0,80 g	24,60 g 13,70 g 4,48 g	23,53 g 19,04 g 6,60 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

	50,81 g	6,34 g	1,12 g	44,57 g	0,80 g	1,36 g	45,58 g	4,27 g	1,13 g	48,86 g	10,40 g	1,49 g	48,88 g	2,85 g	1,86 g
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Körte			Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Görögdinnye, Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika			Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kefir 150 g.[7], Barack befőtt			Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Banán		
	Energia: 148,03 Kcal / 618,77 KJ			Energia: 251,94 Kcal / 1 053,11 KJ			Energia: 136,85 Kcal / 572,03 KJ			Energia: 220,03 Kcal / 919,73 KJ			Energia: 225,74 Kcal / 943,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,04 g	0,46 g	0,09 g	12,36 g	9,42 g	4,31 g	6,18 g	5,41 g	1,13 g	9,89 g	0,13 g	0,14 g	3,48 g	10,57 g	2,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,56 g	9,27 g	0,24 g	33,50 g	8,82 g	1,41 g	10,13 g	1,11 g	0,24 g	42,75 g	18,79 g	0,94 g	28,69 g	13,92 g	0,93 g	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Tejfölös zöldbaleves [1,7], Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Vaníliás meggyeletes [1,7], Kókuszforgács, Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Csurgatott tojás leves[1,3], Mexikói harcsa ragu[1,4, (3,6,7,10,11)], Párolt bulgur [1]	Francia hagyma krémleves [1,7,10, (12)], Pírtott kenyérkocka[1,(7)], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Füstöltsajt mártás [1,7,10,(12)], Tepsis krumpli	Babgulyás[1,7,9,10, (12)], Túrós csusza [1,3,7,(13)], Alma										
		Energia: 811,10 Kcal / 3 390,40 KJ	Energia: 939,59 Kcal / 3 927,49 KJ	Energia: 641,22 Kcal / 2 680,30 KJ	Energia: 958,19 Kcal / 4 005,23 KJ	Energia: 1 000,02 Kcal / 4 180,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,87 g	22,50 g	6,00 g	56,24 g	28,47 g	12,31 g	34,61 g	12,24 g	2,29 g	55,78 g	30,86 g	12,21 g	50,53 g	39,79 g	13,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,09 g	15,56 g	3,26 g	112,57 g	16,51 g	2,95 g	102,86 g	7,86 g	3,28 g	106,55 g	13,28 g	4,53 g	108,29 g	5,69 g	3,73 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Kígyóuborka	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Narancs	Citromos zöld tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Nektarin	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom																																																									
		Energia: 326,94 Kcal / 1 366,61 KJ	Energia: 242,88 Kcal / 1 015,24 KJ	Energia: 266,82 Kcal / 1 115,31 KJ	Energia: 231,69 Kcal / 968,46 KJ	Energia: 230,78 Kcal / 964,66 KJ																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>16,14 g</td> <td>8,32 g</td> <td>2,95 g</td> <td>9,79 g</td> <td>6,67 g</td> <td>1,80 g</td> <td>11,23 g</td> <td>6,61 g</td> <td>3,29 g</td> <td>8,37 g</td> <td>4,98 g</td> <td>2,72 g</td> <td>11,29 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,26 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,14 g	8,32 g	2,95 g	9,79 g	6,67 g	1,80 g	11,23 g	6,61 g	3,29 g	8,37 g	4,98 g	2,72 g	11,29 g	9,76 g	4,26 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>29,70 g</td> <td>18,05 g</td> <td>1,16 g</td> <td>18,54 g</td> <td>7,49 g</td> <td>0,59 g</td> <td>39,76 g</td> <td>15,25 g</td> <td>0,29 g</td> <td>37,98 g</td> <td>14,52 g</td> <td>0,34 g</td> <td>24,17 g</td> <td>12,18 g</td> <td>0,46 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29,70 g	18,05 g	1,16 g	18,54 g	7,49 g	0,59 g	39,76 g	15,25 g	0,29 g	37,98 g	14,52 g	0,34 g	24,17 g	12,18 g	0,46 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	16,14 g	8,32 g	2,95 g	9,79 g	6,67 g	1,80 g	11,23 g	6,61 g	3,29 g	8,37 g	4,98 g	2,72 g	11,29 g	9,76 g	4,26 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	29,70 g	18,05 g	1,16 g	18,54 g	7,49 g	0,59 g	39,76 g	15,25 g	0,29 g	37,98 g	14,52 g	0,34 g	24,17 g	12,18 g	0,46 g																																																
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves [1,7], Csipet tészta, Paradicsomos sertés húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Vaníliás meggyleves [1,7], Kókuszforgács, Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Csurgatott tojás leves[1,3], Mexikói harcsa ragu[1,4, (3,6,7,10,11)], Párolt bulgur [1]	Francia hagyma krémleves [1,7,10, (12)], Pirított kenyérkocka[1,(7)], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Füstölt sajt mártás [1,7,10,(12)], Tepsis krumpli	Babgulyás[1,7,9,10, (12)], Túrós csusza [1,3,7,(13)], Alma																																																									
		Energia: 514,17 Kcal / 2 149,23 KJ	Energia: 562,86 Kcal / 2 352,75 KJ	Energia: 372,58 Kcal / 1 557,38 KJ	Energia: 564,59 Kcal / 2 359,99 KJ	Energia: 606,99 Kcal / 2 537,22 KJ																																																									
<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>21,27 g</td> <td>16,30 g</td> <td>3,92 g</td> <td>34,12 g</td> <td>14,15 g</td> <td>5,67 g</td> <td>20,37 g</td> <td>7,30 g</td> <td>1,37 g</td> <td>32,80 g</td> <td>17,70 g</td> <td>6,85 g</td> <td>30,29 g</td> <td>23,35 g</td> <td>7,99 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,27 g	16,30 g	3,92 g	34,12 g	14,15 g	5,67 g	20,37 g	7,30 g	1,37 g	32,80 g	17,70 g	6,85 g	30,29 g	23,35 g	7,99 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,26 g</td> <td>9,34 g</td> <td>2,55 g</td> <td>73,39 g</td> <td>9,67 g</td> <td>2,03 g</td> <td>58,96 g</td> <td>4,78 g</td> <td>1,93 g</td> <td>63,87 g</td> <td>7,89 g</td> <td>2,63 g</td> <td>67,89 g</td> <td>3,42 g</td> <td>2,26 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	69,26 g	9,34 g	2,55 g	73,39 g	9,67 g	2,03 g	58,96 g	4,78 g	1,93 g	63,87 g	7,89 g	2,63 g	67,89 g	3,42 g	2,26 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
21,27 g	16,30 g	3,92 g	34,12 g	14,15 g	5,67 g	20,37 g	7,30 g	1,37 g	32,80 g	17,70 g	6,85 g	30,29 g	23,35 g	7,99 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
69,26 g	9,34 g	2,55 g	73,39 g	9,67 g	2,03 g	58,96 g	4,78 g	1,93 g	63,87 g	7,89 g	2,63 g	67,89 g	3,42 g	2,26 g																																																	
Uzsonna																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Körte	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Görögdinnye, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrémm [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Kefir 150 g.[7], Barack befőtt	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Banán										
		Energia: 192,07 Kcal / 802,85 KJ	Energia: 311,31 Kcal / 1 301,28 KJ	Energia: 172,96 Kcal / 722,97 KJ	Energia: 228,81 Kcal / 956,43 KJ	Energia: 236,24 Kcal / 987,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,35 g	0,58 g	0,12 g	15,40 g	10,74 g	6,32 g	7,85 g	6,69 g	1,38 g	9,94 g	0,13 g	0,14 g	3,61 g	10,58 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,87 g	12,35 g	0,32 g	38,00 g	12,21 g	1,92 g	13,45 g	1,44 g	0,32 g	44,87 g	20,91 g	0,94 g	31,11 g	15,98 g	0,94 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!