






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, 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		
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt pulyka párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Egészben sült csirkemáj, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 38,11Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12), Alma	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye	Pizzás twister 100 g. [3], Banán			
	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna					

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!









		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt pulyka párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Egészben sült csirkemáj, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 38,11Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12), Alma	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye	Pizzás twister 100 g. [3], Banán			
	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna					

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!














		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12)	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrémm [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Pizzás twister 100 g. [3], Banán
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft
				 		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)] Fogy. ár: 0,00Ft	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7] Fogy. ár: 0,00Ft	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi Fogy. ár: 0,00Ft	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Körte Fogy. ár: 0,00Ft	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7] Fogy. ár: 0,00Ft
						
	Tízórai	Vaníliás tejtital[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka Fogy. ár: 0,00Ft	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt pulyka párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika Fogy. ár: 0,00Ft	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs Fogy. ár: 0,00Ft	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Tölteni való paprika Fogy. ár: 0,00Ft	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom Fogy. ár: 0,00Ft
						
	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10] Fogy. ár: 0,00Ft	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs Fogy. ár: 0,00Ft	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Egészben sült csirkemáj, Félbarna kenyér[1,(6,7)] Fogy. ár: 0,00Ft	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1] Fogy. ár: 38,11Ft	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1] Fogy. ár: 0,00Ft
						
Uzsonna						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12), Alma	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye	Pizzás twister 100 g. [3], Banán
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft
	Vacsora	Wimpi *[1, (6,7,10,13)], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Lapka sajt [7,(1)], Zöldhagyma	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Méz, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Paprikás szalámi, Vegyes vágott savanyúság(10,12), Tej 1,5 % [7]	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Mini dzsem 20 g. * (12), Sárgarépa
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 70,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Egészen sült csirkemáj, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 38,11Ft	Fogy. ár: 0,00Ft
						

.....
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], Sertés májkrém (1,6,7,10), Kígyóuborka	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt pulyka párizsi(1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7, (8,11,12)], Narancs	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Egészben sült csirkemáj, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]		
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 38,11Ft	Fogy. ár: 0,00Ft		
Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12), Alma	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve , Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye	Pizzás twister 100 g. [3], Banán			
	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna					

.....
 Nagy Balázs
 Élelmezésvezető






Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Uzsonna	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Liga margarin (7), Áfonya dzsem extra (12), Alma	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Pirított lenmag őrölve, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű császárszemle 85 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye	
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: Ft
	Vacsora	Wimpi *[1, (6,7,10,13)], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Tojás rántotta[3], Lapka sajt [7,(1)], Zöldhagyma	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sajttal-sonkával töltött pulykamell sütőben sütvve, Csemege uborka [10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Paprikás szalámi, Vegyes vágott savanyúság(10,12), Tej 1,5 % [7]	
Fogy. ár: 70,00Ft		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 70,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: Ft	

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető








Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Tejfölös karalábéleves[1,7], Hajdina , Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Puncsos szilva leves [1,7,(6,8,12)], Tejszínes-kukoricás pulykaragu[1,7], Párolt jázmin rizs	Zöldség krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Egészen sült csirkemáj, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Paradicsomleves [1,9], Betű tészta[1,3], Eszterházy csirkemell tokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 0,00Ft	Fogy. ár: 38,11Ft	Fogy. ár: 0,00Ft
						

.....
 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, kenyérmorzsá, 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 salátáöntetkekben.
	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, 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		
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta			Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Kígyóuborka			Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Ringló szilva			Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paradicsom			Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika		
		Energia: 410,15 Kcal / 1 714,43 KJ			Energia: 258,56 Kcal / 1 080,78 KJ			Energia: 368,88 Kcal / 1 541,92 KJ			Energia: 301,62 Kcal / 1 260,77 KJ			Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,06 g	10,25 g	3,37 g	11,58 g	8,14 g	1,94 g	14,30 g	8,67 g	4,33 g	6,91 g	7,87 g	2,00 g	14,33 g	12,79 g	5,37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37,26 g 20,04 g 1,39 g			26,48 g 9,61 g 0,37 g			57,55 g 28,08 g 0,33 g			27,92 g 9,90 g 0,52 g			33,46 g 16,19 g 0,57 g			
	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)			Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]			Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)			Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]		
		Energia: 547,29 Kcal / 2 287,67 KJ			Energia: 753,57 Kcal / 3 149,92 KJ			Energia: 628,70 Kcal / 2 627,97 KJ			Energia: 748,16 Kcal / 3 127,31 KJ			Energia: 687,86 Kcal / 2 875,25 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
16,71 g		22,64 g	8,35 g	45,94 g	30,78 g	12,92 g	38,65 g	17,15 g	4,51 g	33,30 g	27,29 g	7,95 g	30,50 g	22,27 g	4,51 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66,78 g 22,11 g 3,37 g			70,12 g 3,03 g 3,62 g			76,81 g 4,73 g 3,19 g			91,06 g 4,70 g 3,67 g			90,10 g 30,03 g 2,25 g				
Uzsonna																











		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Körte	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma										
		Energia: 331,83 Kcal / 1 387,05 KJ	Energia: 475,95 Kcal / 1 989,47 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ	Energia: 466,83 Kcal / 1 951,35 KJ	Energia: 512,62 Kcal / 2 142,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,90 g	8,43 g	4,38 g	14,29 g	8,02 g	3,21 g	9,57 g	9,90 g	3,13 g	21,66 g	12,81 g	4,87 g	16,90 g	27,03 g	13,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,89 g	1,94 g	0,57 g	63,10 g	26,08 g	0,96 g	20,80 g	1,95 g	0,97 g	65,37 g	31,83 g	1,20 g	48,46 g	0,52 g	1,00 g		

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Ringló szilva	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika																																																									
		Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 KJ	Energia: 301,73 Kcal / 1 261,23 KJ	Energia: 422,28 Kcal / 1 765,13 KJ	Energia: 329,68 Kcal / 1 378,06 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 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>23,78 g</td> <td>11,60 g</td> <td>3,89 g</td> <td>13,53 g</td> <td>9,47 g</td> <td>2,25 g</td> <td>16,23 g</td> <td>9,92 g</td> <td>4,95 g</td> <td>7,96 g</td> <td>8,36 g</td> <td>2,08 g</td> <td>16,23 g</td> <td>13,66 g</td> <td>5,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,78 g	11,60 g	3,89 g	13,53 g	9,47 g	2,25 g	16,23 g	9,92 g	4,95 g	7,96 g	8,36 g	2,08 g	16,23 g	13,66 g	5,65 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>44,61 g</td> <td>24,51 g</td> <td>1,75 g</td> <td>31,14 g</td> <td>11,43 g</td> <td>0,44 g</td> <td>66,02 g</td> <td>31,71 g</td> <td>0,36 g</td> <td>32,75 g</td> <td>11,73 g</td> <td>0,57 g</td> <td>38,31 g</td> <td>18,16 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	44,61 g	24,51 g	1,75 g	31,14 g	11,43 g	0,44 g	66,02 g	31,71 g	0,36 g	32,75 g	11,73 g	0,57 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	23,78 g	11,60 g	3,89 g	13,53 g	9,47 g	2,25 g	16,23 g	9,92 g	4,95 g	7,96 g	8,36 g	2,08 g	16,23 g	13,66 g	5,65 g																																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	44,61 g	24,51 g	1,75 g	31,14 g	11,43 g	0,44 g	66,02 g	31,71 g	0,36 g	32,75 g	11,73 g	0,57 g	38,31 g	18,16 g	0,65 g																																																
																																																															
	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]																																																									
		Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ	Energia: 867,89 Kcal / 3 627,78 KJ	Energia: 750,97 Kcal / 3 139,05 KJ	Energia: 873,13 Kcal / 3 649,68 KJ	Energia: 707,17 Kcal / 2 955,97 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>19,93 g</td> <td>27,45 g</td> <td>10,17 g</td> <td>52,42 g</td> <td>35,47 g</td> <td>14,76 g</td> <td>45,16 g</td> <td>20,38 g</td> <td>5,32 g</td> <td>38,01 g</td> <td>31,95 g</td> <td>9,27 g</td> <td>32,79 g</td> <td>22,97 g</td> <td>4,71 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,93 g	27,45 g	10,17 g	52,42 g	35,47 g	14,76 g	45,16 g	20,38 g	5,32 g	38,01 g	31,95 g	9,27 g	32,79 g	22,97 g	4,71 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>76,51 g</td> <td>25,81 g</td> <td>4,02 g</td> <td>81,12 g</td> <td>3,57 g</td> <td>4,26 g</td> <td>92,98 g</td> <td>5,56 g</td> <td>3,77 g</td> <td>106,84 g</td> <td>5,59 g</td> <td>4,39 g</td> <td>91,07 g</td> <td>31,16 g</td> <td>2,06 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	76,51 g	25,81 g	4,02 g	81,12 g	3,57 g	4,26 g	92,98 g	5,56 g	3,77 g	106,84 g	5,59 g	4,39 g	91,07 g	31,16 g	2,06 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
19,93 g	27,45 g	10,17 g	52,42 g	35,47 g	14,76 g	45,16 g	20,38 g	5,32 g	38,01 g	31,95 g	9,27 g	32,79 g	22,97 g	4,71 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
76,51 g	25,81 g	4,02 g	81,12 g	3,57 g	4,26 g	92,98 g	5,56 g	3,77 g	106,84 g	5,59 g	4,39 g	91,07 g	31,16 g	2,06 g																																																	
																																																															
Uzsonna																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Körte	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma										
		Energia: 391,72 Kcal / 1 637,39 KJ	Energia: 518,48 Kcal / 2 167,25 KJ	Energia: 346,83 Kcal / 1 449,75 KJ	Energia: 533,62 Kcal / 2 230,53 KJ	Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,88 g	10,03 g	5,17 g	16,20 g	8,49 g	3,45 g	11,66 g	11,36 g	3,70 g	24,94 g	14,56 g	5,44 g	16,94 g	27,07 g	13,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,97 g	2,27 g	0,68 g	70,62 g	27,72 g	1,07 g	24,46 g	2,26 g	1,21 g	74,71 g	35,70 g	1,37 g	49,16 g	0,52 g	1,00 g		

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!













		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldséges vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 239,45 Kcal / 1 000,90 KJ	Energia: 153,56 Kcal / 641,88 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 289,58 Kcal / 1 210,44 KJ	Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,23 g 7,88 g 2,11 g	6,67 g 5,01 g 1,24 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	8,96 g 9,23 g 8,23 g	8,44 g 8,90 g 2,99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22,64 g 13,94 g 0,88 g	14,58 g 6,18 g 0,20 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	16,01 g 7,00 g 1,61 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g	
	Tízórai	Körte	Vegyes zöldségpüré 100 g.	Ringló szilva	Kefir 150 g.[7], Banán	Alma
		Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 36,41 Kcal / 152,19 KJ	Energia: 104,30 Kcal / 435,97 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
		0,24 g 0,18 g 0,00 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,48 g 0,07 g 0,00 g	5,03 g 0,19 g 0,07 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		
7,20 g 0,00 g 0,00 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	8,10 g 6,89 g 0,00 g	20,27 g 18,09 g 0,41 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	Házi rakott burgonya fűstölt virslivel[3,7, (1,6,10)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Csíki sertéscomb tokány(1), Főtt kiskocka tészta[1,3]	Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sütőben sült sertéskaraj bécsi bundában[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan(7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]	
	Energia: 296,36 Kcal / 1 238,78 KJ	Energia: 351,73 Kcal / 1 470,23 KJ	Energia: 340,06 Kcal / 1 421,45 KJ	Energia: 373,11 Kcal / 1 559,60 KJ	Energia: 402,72 Kcal / 1 683,37 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10,59 g 12,52 g 4,00 g	20,85 g 11,45 g 2,63 g	22,32 g 7,53 g 1,81 g	19,37 g 9,83 g 2,55 g	18,47 g 12,92 g 2,24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,06 g 4,12 g 1,80 g	40,86 g 0,00 g 1,44 g	44,35 g 3,35 g 1,79 g	51,19 g 1,34 g 1,51 g	54,66 g 15,42 g 1,19 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7)	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Tej 2,8 % UHT *[7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 141,54 Kcal / 591,64 KJ	Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ	Energia: 162,50 Kcal / 679,25 KJ	Energia: 213,89 Kcal / 894,06 KJ	Energia: 293,53 Kcal / 1 226,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,79 g 4,00 g 2,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,54 g 6,56 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,29 g 5,42 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,22 g 9,09 g 2,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,23 g 14,67 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,64 g 0,97 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 35,24 g 15,03 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 10,62 g 0,98 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 24,96 g 9,76 g 0,70 g	Szénhidrát Cukor Só 26,71 g 0,26 g 0,63 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető



Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Reggeli	Magvas stangli 80 g. [1,7] Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj Fehérje 7,83 g, Zsír 0,58 g, T.Zsírsv 0,21 g, Szénhidrát 47,48 g, Cukor 2,83 g, Só 1,31 g 	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kiwi Energia: 217,01 Kcal / 907,10 Kj Fehérje 6,85 g, Zsír 2,06 g, T.Zsírsv 0,55 g, Szénhidrát 41,56 g, Cukor 0,64 g, Só 0,82 g 	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)] Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 Kj Fehérje 5,12 g, Zsír 27,27 g, T.Zsírsv 7,45 g, Szénhidrát 28,08 g, Cukor 0,30 g, Só 1,64 g 	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefir 150 g.[7] Energia: 268,90 Kcal / 1 124,00 Kj Fehérje 12,08 g, Zsír 0,71 g, T.Zsírsv 0,28 g, Szénhidrát 53,23 g, Cukor 8,58 g, Só 1,69 g 	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Karalábé Energia: 297,08 Kcal / 1 241,79 Kj Fehérje 11,38 g, Zsír 2,66 g, T.Zsírsv 0,92 g, Szénhidrát 57,13 g, Cukor 1,06 g, Só 1,43 g 		
		Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 Kj Fehérje 23,78 g, Zsír 11,60 g, T.Zsírsv 3,89 g, Szénhidrát 44,61 g, Cukor 24,51 g, Só 1,75 g 	Citromos fekete tea , Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Kígyóuborka Energia: 315,59 Kcal / 1 319,17 Kj Fehérje 13,60 g, Zsír 9,93 g, T.Zsírsv 2,38 g, Szénhidrát 31,24 g, Cukor 11,52 g, Só 0,45 g 	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Ringlő szilva Energia: 422,28 Kcal / 1 765,13 Kj Fehérje 16,23 g, Zsír 9,92 g, T.Zsírsv 4,95 g, Szénhidrát 66,02 g, Cukor 31,71 g, Só 0,36 g 	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paradicsom Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 Kj Fehérje 7,96 g, Zsír 8,37 g, T.Zsírsv 2,08 g, Szénhidrát 32,83 g, Cukor 11,81 g, Só 0,57 g 	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 Kj Fehérje 16,23 g, Zsír 13,66 g, T.Zsírsv 5,65 g, Szénhidrát 38,31 g, Cukor 18,16 g, Só 0,65 g 	
			Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ	Energia: 867,89 Kcal / 3 627,78 KJ	Energia: 750,97 Kcal / 3 139,05 KJ	Energia: 873,13 Kcal / 3 649,68 KJ	Energia: 842,38 Kcal / 3 521,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		19,93 g 27,45 g 10,17 g	52,42 g 35,47 g 14,76 g	45,16 g 20,38 g 5,32 g	38,01 g 31,95 g 9,27 g	36,35 g 24,58 g 4,83 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	76,51 g 25,81 g 4,02 g	81,12 g 3,57 g 4,26 g	92,98 g 5,56 g 3,77 g	106,84 g 5,59 g 4,39 g	117,51 g 41,46 g 2,06 g	
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Körte	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiörlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
		Energia: 391,72 Kcal / 1 637,39 KJ	Energia: 518,48 Kcal / 2 167,25 KJ	Energia: 346,83 Kcal / 1 449,75 KJ	Energia: 533,62 Kcal / 2 230,53 KJ	Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		13,88 g 10,03 g 5,17 g	16,20 g 8,49 g 3,45 g	11,66 g 11,36 g 3,70 g	24,94 g 14,56 g 5,44 g	16,94 g 27,07 g 13,32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51,97 g 2,27 g 0,68 g	70,62 g 27,72 g 1,07 g	24,46 g 2,26 g 1,21 g	74,71 g 35,70 g 1,37 g	49,16 g 0,52 g 1,00 g		
Vacsora	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Majonézsaláta[3,7,10, (1,12)], Kemény tojás [3], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10]	Fehérkenyér[1,(7)], Mackó sajt 17,5 g[7], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Darás metélttészta [1,3,(13)], Őszibarack befőtt	Vizes zsemle 55 g. [1], Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek	
	Energia: 614,40 Kcal / 2 568,19 KJ	Energia: 628,78 Kcal / 2 628,30 KJ	Energia: 345,37 Kcal / 1 443,65 KJ	Energia: 555,12 Kcal / 2 320,40 KJ	Energia: 582,70 Kcal / 2 435,69 KJ	



Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27,28 g	19,20 g	6,62 g	24,65 g	31,93 g	13,28 g	11,73 g	8,13 g	5,01 g	14,57 g	7,12 g	1,08 g	22,52 g	12,35 g	15,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,65 g	18,09 g	2,91 g	60,79 g	7,29 g	2,51 g	56,16 g	15,21 g	1,91 g	107,40 g	32,64 g	1,39 g	64,62 g	5,59 g	4,60 g
														

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető











Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)], Alma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]										
		Energia: 733,92 Kcal / 3 067,79 KJ	Energia: 1 005,93 Kcal / 4 204,79 KJ	Energia: 838,77 Kcal / 3 506,06 KJ	Energia: 992,63 Kcal / 4 149,19 KJ	Energia: 1 005,96 Kcal / 4 204,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,92 g	32,16 g	11,80 g	59,83 g	39,74 g	16,45 g	51,34 g	24,60 g	6,15 g	44,21 g	36,78 g	10,64 g	44,28 g	28,51 g	5,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,02 g	28,60 g	4,73 g	98,12 g	3,85 g	4,80 g	98,85 g	6,21 g	3,63 g	119,45 g	6,26 g	4,89 g	141,09 g	43,72 g	2,47 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																					
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Ringló szilva	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika																																																																																																																					
		Energia: 325,55 Kcal / 1 360,80 KJ	Energia: 194,38 Kcal / 812,51 KJ	Energia: 280,30 Kcal / 1 171,65 KJ	Energia: 214,10 Kcal / 894,94 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 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>15,98 g</td> <td>8,22 g</td> <td>2,91 g</td> <td>8,59 g</td> <td>6,31 g</td> <td>1,55 g</td> <td>11,37 g</td> <td>6,55 g</td> <td>3,29 g</td> <td>4,53 g</td> <td>5,42 g</td> <td>1,39 g</td> <td>11,29 g</td> <td>9,80 g</td> <td>4,25 g</td> </tr> <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>29,51 g</td> <td>17,90 g</td> <td>1,16 g</td> <td>18,74 g</td> <td>7,50 g</td> <td>0,27 g</td> <td>43,26 g</td> <td>23,28 g</td> <td>0,29 g</td> <td>19,65 g</td> <td>7,63 g</td> <td>0,35 g</td> <td>24,98 g</td> <td>13,46 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,98 g	8,22 g	2,91 g	8,59 g	6,31 g	1,55 g	11,37 g	6,55 g	3,29 g	4,53 g	5,42 g	1,39 g	11,29 g	9,80 g	4,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29,51 g	17,90 g	1,16 g	18,74 g	7,50 g	0,27 g	43,26 g	23,28 g	0,29 g	19,65 g	7,63 g	0,35 g	24,98 g	13,46 g	0,45 g	<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>15,98 g</td> <td>8,22 g</td> <td>2,91 g</td> <td>8,59 g</td> <td>6,31 g</td> <td>1,55 g</td> <td>11,37 g</td> <td>6,55 g</td> <td>3,29 g</td> <td>4,53 g</td> <td>5,42 g</td> <td>1,39 g</td> <td>11,29 g</td> <td>9,80 g</td> <td>4,25 g</td> </tr> <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>29,51 g</td> <td>17,90 g</td> <td>1,16 g</td> <td>18,74 g</td> <td>7,50 g</td> <td>0,27 g</td> <td>43,26 g</td> <td>23,28 g</td> <td>0,29 g</td> <td>19,65 g</td> <td>7,63 g</td> <td>0,35 g</td> <td>24,98 g</td> <td>13,46 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,98 g	8,22 g	2,91 g	8,59 g	6,31 g	1,55 g	11,37 g	6,55 g	3,29 g	4,53 g	5,42 g	1,39 g	11,29 g	9,80 g	4,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29,51 g	17,90 g	1,16 g	18,74 g	7,50 g	0,27 g	43,26 g	23,28 g	0,29 g	19,65 g	7,63 g	0,35 g	24,98 g	13,46 g	0,45 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																											
	15,98 g	8,22 g	2,91 g	8,59 g	6,31 g	1,55 g	11,37 g	6,55 g	3,29 g	4,53 g	5,42 g	1,39 g	11,29 g	9,80 g	4,25 g																																																																																																												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																												
	29,51 g	17,90 g	1,16 g	18,74 g	7,50 g	0,27 g	43,26 g	23,28 g	0,29 g	19,65 g	7,63 g	0,35 g	24,98 g	13,46 g	0,45 g																																																																																																												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																												
	15,98 g	8,22 g	2,91 g	8,59 g	6,31 g	1,55 g	11,37 g	6,55 g	3,29 g	4,53 g	5,42 g	1,39 g	11,29 g	9,80 g	4,25 g																																																																																																												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																												
29,51 g	17,90 g	1,16 g	18,74 g	7,50 g	0,27 g	43,26 g	23,28 g	0,29 g	19,65 g	7,63 g	0,35 g	24,98 g	13,46 g	0,45 g																																																																																																													
																																																																																																																											
Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]																																																																																																																						
	Energia: 451,38 Kcal / 1 886,77 KJ	Energia: 622,63 Kcal / 2 602,59 KJ	Energia: 498,76 Kcal / 2 084,82 KJ	Energia: 608,48 Kcal / 2 543,45 KJ	Energia: 535,24 Kcal / 2 237,30 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>13,61 g</td> <td>17,85 g</td> <td>6,52 g</td> <td>37,32 g</td> <td>25,27 g</td> <td>10,77 g</td> <td>31,02 g</td> <td>13,71 g</td> <td>3,59 g</td> <td>26,51 g</td> <td>21,92 g</td> <td>6,36 g</td> <td>23,36 g</td> <td>16,08 g</td> <td>3,15 g</td> </tr> <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>57,04 g</td> <td>17,46 g</td> <td>2,68 g</td> <td>59,01 g</td> <td>2,45 g</td> <td>2,97 g</td> <td>60,29 g</td> <td>3,70 g</td> <td>2,46 g</td> <td>75,23 g</td> <td>3,83 g</td> <td>2,94 g</td> <td>73,33 g</td> <td>25,70 g</td> <td>1,59 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,61 g	17,85 g	6,52 g	37,32 g	25,27 g	10,77 g	31,02 g	13,71 g	3,59 g	26,51 g	21,92 g	6,36 g	23,36 g	16,08 g	3,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	57,04 g	17,46 g	2,68 g	59,01 g	2,45 g	2,97 g	60,29 g	3,70 g	2,46 g	75,23 g	3,83 g	2,94 g	73,33 g	25,70 g	1,59 g	<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>13,61 g</td> <td>17,85 g</td> <td>6,52 g</td> <td>37,32 g</td> <td>25,27 g</td> <td>10,77 g</td> <td>31,02 g</td> <td>13,71 g</td> <td>3,59 g</td> <td>26,51 g</td> <td>21,92 g</td> <td>6,36 g</td> <td>23,36 g</td> <td>16,08 g</td> <td>3,15 g</td> </tr> <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>57,04 g</td> <td>17,46 g</td> <td>2,68 g</td> <td>59,01 g</td> <td>2,45 g</td> <td>2,97 g</td> <td>60,29 g</td> <td>3,70 g</td> <td>2,46 g</td> <td>75,23 g</td> <td>3,83 g</td> <td>2,94 g</td> <td>73,33 g</td> <td>25,70 g</td> <td>1,59 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,61 g	17,85 g	6,52 g	37,32 g	25,27 g	10,77 g	31,02 g	13,71 g	3,59 g	26,51 g	21,92 g	6,36 g	23,36 g	16,08 g	3,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	57,04 g	17,46 g	2,68 g	59,01 g	2,45 g	2,97 g	60,29 g	3,70 g	2,46 g	75,23 g	3,83 g	2,94 g	73,33 g	25,70 g	1,59 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																												
13,61 g	17,85 g	6,52 g	37,32 g	25,27 g	10,77 g	31,02 g	13,71 g	3,59 g	26,51 g	21,92 g	6,36 g	23,36 g	16,08 g	3,15 g																																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
57,04 g	17,46 g	2,68 g	59,01 g	2,45 g	2,97 g	60,29 g	3,70 g	2,46 g	75,23 g	3,83 g	2,94 g	73,33 g	25,70 g	1,59 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
13,61 g	17,85 g	6,52 g	37,32 g	25,27 g	10,77 g	31,02 g	13,71 g	3,59 g	26,51 g	21,92 g	6,36 g	23,36 g	16,08 g	3,15 g																																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
57,04 g	17,46 g	2,68 g	59,01 g	2,45 g	2,97 g	60,29 g	3,70 g	2,46 g	75,23 g	3,83 g	2,94 g	73,33 g	25,70 g	1,59 g																																																																																																													
																																																																																																																											
Uzsonna																																																																																																																											

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Körte	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma										
		Energia: 230,05 Kcal / 961,61 KJ	Energia: 363,15 Kcal / 1 517,97 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 352,60 Kcal / 1 473,87 KJ	Energia: 317,88 Kcal / 1 328,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,00 g	5,67 g	2,92 g	11,35 g	6,46 g	2,65 g	6,90 g	7,41 g	2,44 g	16,54 g	9,13 g	3,70 g	12,51 g	14,95 g	7,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,92 g	1,30 g	0,37 g	47,15 g	21,05 g	0,71 g	14,10 g	1,30 g	0,75 g	50,36 g	27,39 g	0,94 g	31,61 g	0,26 g	0,64 g		

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Ringló szilva	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika																																																									
		Energia: 569,82 Kcal / 2 381,85 Kj	Energia: 388,86 Kcal / 1 625,43 Kj	Energia: 558,19 Kcal / 2 333,23 Kj	Energia: 398,47 Kcal / 1 665,60 Kj	Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 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>30,40 g</td> <td>13,90 g</td> <td>4,56 g</td> <td>17,34 g</td> <td>11,93 g</td> <td>2,77 g</td> <td>21,02 g</td> <td>13,28 g</td> <td>6,60 g</td> <td>11,03 g</td> <td>10,03 g</td> <td>2,39 g</td> <td>20,87 g</td> <td>15,85 g</td> <td>6,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,40 g	13,90 g	4,56 g	17,34 g	11,93 g	2,77 g	21,02 g	13,28 g	6,60 g	11,03 g	10,03 g	2,39 g	20,87 g	15,85 g	6,27 g	<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>57,32 g</td> <td>28,95 g</td> <td>2,18 g</td> <td>41,22 g</td> <td>13,29 g</td> <td>0,60 g</td> <td>87,43 g</td> <td>39,00 g</td> <td>0,45 g</td> <td>43,03 g</td> <td>13,62 g</td> <td>0,72 g</td> <td>50,36 g</td> <td>21,94 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	57,32 g	28,95 g	2,18 g	41,22 g	13,29 g	0,60 g	87,43 g	39,00 g	0,45 g	43,03 g	13,62 g	0,72 g	50,36 g	21,94 g	0,85 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	30,40 g	13,90 g	4,56 g	17,34 g	11,93 g	2,77 g	21,02 g	13,28 g	6,60 g	11,03 g	10,03 g	2,39 g	20,87 g	15,85 g	6,27 g																																																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
	57,32 g	28,95 g	2,18 g	41,22 g	13,29 g	0,60 g	87,43 g	39,00 g	0,45 g	43,03 g	13,62 g	0,72 g	50,36 g	21,94 g	0,85 g																																																
	Tízórai	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kiwi	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Kefir 150 g.[7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7], Karalábé																																																									
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 223,10 Kcal / 932,56 Kj	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 Kj	Energia: 268,90 Kcal / 1 124,00 Kj	Energia: 515,49 Kcal / 2 154,75 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>7,83 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,21 g</td> <td>6,95 g</td> <td>2,12 g</td> <td>0,55 g</td> <td>5,12 g</td> <td>27,27 g</td> <td>7,45 g</td> <td>12,08 g</td> <td>0,71 g</td> <td>0,28 g</td> <td>18,26 g</td> <td>26,87 g</td> <td>13,33 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,83 g	0,58 g	0,21 g	6,95 g	2,12 g	0,55 g	5,12 g	27,27 g	7,45 g	12,08 g	0,71 g	0,28 g	18,26 g	26,87 g	13,33 g	<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>47,48 g</td> <td>2,83 g</td> <td>1,31 g</td> <td>42,69 g</td> <td>0,64 g</td> <td>0,82 g</td> <td>28,08 g</td> <td>0,30 g</td> <td>1,64 g</td> <td>53,23 g</td> <td>8,58 g</td> <td>1,69 g</td> <td>48,38 g</td> <td>0,52 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	47,48 g	2,83 g	1,31 g	42,69 g	0,64 g	0,82 g	28,08 g	0,30 g	1,64 g	53,23 g	8,58 g	1,69 g	48,38 g	0,52 g	1,10 g	
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
7,83 g	0,58 g	0,21 g	6,95 g	2,12 g	0,55 g	5,12 g	27,27 g	7,45 g	12,08 g	0,71 g	0,28 g	18,26 g	26,87 g	13,33 g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
47,48 g	2,83 g	1,31 g	42,69 g	0,64 g	0,82 g	28,08 g	0,30 g	1,64 g	53,23 g	8,58 g	1,69 g	48,38 g	0,52 g	1,10 g																																																	
Ebéd																																																															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Harcsa pörkölt[1,4], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)]
		Energia: 733,92 Kcal / 3 067,79 KJ	Energia: 867,89 Kcal / 3 627,78 KJ	Energia: 868,85 Kcal / 3 631,79 KJ	Energia: 992,63 Kcal / 4 149,19 KJ	Energia: 871,93 Kcal / 3 644,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,92 g 32,16 g 11,80 g	52,42 g 35,47 g 14,76 g	51,50 g 22,74 g 5,94 g	44,21 g 36,78 g 10,64 g	39,14 g 25,75 g 5,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	85,02 g 28,60 g 4,73 g	81,12 g 3,57 g 4,26 g	110,34 g 6,58 g 4,41 g	119,45 g 6,26 g 4,89 g	119,43 g 42,54 g 2,24 g	
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Körte	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött[7,(1)], Pirított tökmag őrölve, Banán , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 504,10 Kcal / 2 107,14 KJ	Energia: 650,15 Kcal / 2 717,63 KJ	Energia: 425,09 Kcal / 1 776,88 KJ	Energia: 685,25 Kcal / 2 864,35 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
17,85 g 11,78 g 6,02 g		20,99 g 9,50 g 3,94 g	15,65 g 13,76 g 4,43 g	32,17 g 18,44 g 6,90 g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
69,76 g 3,24 g 0,94 g	96,25 g 37,41 g 1,38 g	33,99 g 3,04 g 1,52 g	96,45 g 41,89 g 1,79 g	g g g		
Vacsora	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Majonézsaláta[3,7,10, (1,12)], Kemény tojás [3], Lilahagyma, Gyümölcs tea	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10]	Fehérkenyér[1,(7)], Mackó sajt 17,5 g[7], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Darás metélttészta [1,3,(13)], Őszibarack befőtt		
	Energia: 655,24 Kcal / 2 738,90 KJ	Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 KJ	Energia: 464,52 Kcal / 1 941,69 KJ	Energia: 659,47 Kcal / 2 756,58 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	



Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29,08 g	20,76 g	7,02 g	26,13 g	33,35 g	14,17 g	16,14 g	10,89 g	6,70 g	17,85 g	8,29 g	1,27 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,51 g	20,16 g	3,15 g	61,16 g	7,44 g	2,59 g	75,32 g	18,20 g	2,59 g	127,43 g	36,28 g	1,61 g	g	g	g
														

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Ebéd	Erdeigyümölcs leves [1,7], Házi rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(1)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fokhagyma krémleves[1,7], Reszelt trappista sajt [7,(1)], Csíki sertéscomb tokány (1), Durum szarvacska tészta [1,3]	Fejtettbab leves[1,7], Árpagyöngy[1], Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Harcsa pörkölt[1,4], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejfölös tarhonyaleves[1,3,7], Bécsi bundában sült karaj[1,3], Párolt rizs , Bébi répa franciásan (7)	Csirkegulyás[9], Aranygaluska vanília sodóval [1,3,7,(12)], Alma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]
		Energia: 733,92 Kcal / 3 067,79 KJ	Energia: 1 005,93 Kcal / 4 204,79 KJ	Energia: 838,77 Kcal / 3 506,06 KJ	Energia: 992,63 Kcal / 4 149,19 KJ	Energia: 1 005,96 Kcal / 4 204,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,92 g 32,16 g 11,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 59,83 g 39,74 g 16,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 51,34 g 24,60 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 44,21 g 36,78 g 10,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 44,28 g 28,51 g 5,51 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,02 g 28,60 g 4,73 g	Szénhidrát Cukor Só 98,12 g 3,85 g 4,80 g	Szénhidrát Cukor Só 98,85 g 6,21 g 3,63 g	Szénhidrát Cukor Só 119,45 g 6,26 g 4,89 g	Szénhidrát Cukor Só 141,09 g 43,72 g 2,47 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, kenyérmorzsá, 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 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 szójaliszttben, 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
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom
		Energia: 453,31 Kcal / 1 894,84 KJ	Energia: 255,92 Kcal / 1 069,75 KJ	Energia: 341,16 Kcal / 1 426,05 KJ	Energia: 239,89 Kcal / 1 002,74 KJ	Energia: 299,08 Kcal / 1 250,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21,79 g 12,78 g 4,40 g	8,83 g 8,56 g 2,42 g	10,88 g 3,70 g 4,18 g	11,56 g 8,33 g 1,76 g	16,00 g 11,63 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,86 g 22,57 g 1,12 g	26,78 g 10,11 g 1,09 g	51,79 g 26,04 g 0,33 g	29,17 g 10,33 g 0,55 g	32,29 g 14,32 g 0,75 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaniliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok káposzta tejszínmártás[1,7,10, (12)], Párolt kuskusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10, (12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)]
		Energia: 716,33 Kcal / 2 994,26 KJ	Energia: 643,71 Kcal / 2 690,71 KJ	Energia: 503,44 Kcal / 2 104,38 KJ	Energia: 598,48 Kcal / 2 501,65 KJ	Energia: 621,29 Kcal / 2 596,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32,46 g 27,08 g 8,41 g	36,08 g 12,38 g 3,53 g	29,16 g 14,68 g 4,21 g	32,09 g 13,38 g 5,46 g	26,60 g 21,86 g 5,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,31 g 7,50 g 2,67 g	94,23 g 7,20 g 3,80 g	62,19 g 3,22 g 2,60 g	82,03 g 18,25 g 2,06 g	78,68 g 16,30 g 2,11 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Görögdinnye	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos rettek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 379,90 Kcal / 1 587,98 KJ	Energia: 513,30 Kcal / 2 145,59 KJ	Energia: 298,34 Kcal / 1 247,06 KJ	Energia: 591,04 Kcal / 2 470,55 KJ	Energia: 388,59 Kcal / 1 624,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,84 g 16,06 g 6,50 g	15,26 g 7,98 g 3,21 g	8,66 g 10,17 g 2,87 g	25,47 g 19,19 g 10,35 g	18,29 g 14,77 g 5,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,40 g 7,10 g 0,48 g	71,37 g 33,88 g 1,03 g	20,30 g 1,83 g 1,04 g	55,59 g 23,75 g 1,63 g	44,56 g 14,88 g 2,38 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos fekete tea , Pirított lenmag őrölve , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom
		Energia: 496,31 Kcal / 2 074,58 KJ	Energia: 305,39 Kcal / 1 276,53 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 291,46 Kcal / 1 218,30 KJ	Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,12 g 13,97 g 4,71 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,53 g 10,39 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,42 g 4,11 g 4,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,20 g 10,42 g 2,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,90 g 12,49 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,54 g 24,36 g 1,29 g	Szénhidrát Cukor Só 31,54 g 12,05 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 61,43 g 30,50 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 12,38 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 36,94 g 15,97 g 0,83 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kapos tejszínmártás[1,7,10, (12)], Párolt kuszkusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10, (12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)]
		Energia: 849,35 Kcal / 3 550,28 KJ	Energia: 759,71 Kcal / 3 175,59 KJ	Energia: 604,47 Kcal / 2 526,68 KJ	Energia: 717,01 Kcal / 2 997,10 KJ	Energia: 730,19 Kcal / 3 052,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,74 g 31,74 g 9,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42,31 g 15,09 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,99 g 17,65 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,47 g 16,06 g 6,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,31 g 26,10 g 6,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,53 g 9,01 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 110,39 g 8,54 g 4,53 g	Szénhidrát Cukor Só 74,61 g 3,85 g 3,11 g	Szénhidrát Cukor Só 98,20 g 21,90 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 91,50 g 19,56 g 2,51 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Görögdinnye	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos rettek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 383,01 Kcal / 1 600,98 KJ	Energia: 576,41 Kcal / 2 409,39 KJ	Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 KJ	Energia: 654,09 Kcal / 2 734,10 KJ	Energia: 392,73 Kcal / 1 641,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,89 g 16,08 g 6,50 g	17,43 g 8,46 g 3,45 g	10,44 g 11,74 g 3,35 g	28,79 g 21,06 g 11,49 g	18,35 g 14,79 g 5,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,05 g 7,10 g 0,48 g	83,60 g 38,97 g 1,16 g	23,88 g 2,12 g 1,27 g	63,69 g 26,62 g 1,83 g	45,41 g 14,88 g 2,38 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Tejben főtt körtés árpakása[1,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Pirított lenmag őrölve , Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Tölteni való paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom	
		Energia: 251,91 Kcal / 1 052,98 KJ	Energia: 153,93 Kcal / 643,43 KJ	Energia: 216,01 Kcal / 902,92 KJ	Energia: 138,18 Kcal / 577,59 KJ	Energia: 167,72 Kcal / 701,07 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,89 g 9,07 g 2,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,08 g 5,57 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,32 g 4,97 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,63 g 5,05 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,26 g 8,32 g 2,95 g	
		Szénhidrát Cukor Só 22,57 g 13,87 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 14,85 g 6,46 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 38,44 g 8,16 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 16,23 g 6,62 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 18,12 g 9,13 g 0,40 g	
							
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Görögdinnye	Natúr joghurt 150 g. [7], Banán	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Ringló szilva	Narancs	
		Energia: 18,68 Kcal / 78,08 KJ	Energia: 165,25 Kcal / 690,75 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 36,41 Kcal / 152,19 KJ	Energia: 24,84 Kcal / 103,83 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,30 g 0,12 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,66 g 2,69 g 1,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,53 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,48 g 0,07 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,36 g 0,12 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só 3,90 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 25,08 g 12,34 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 11,52 g 11,52 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 8,10 g 6,89 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 5,10 g 0,00 g 0,00 g	
							
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Finomfőzelék [1,7], Főtt sertés apróhús	Fehérbab főzelék áttörve[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Párolt sertéskaraj szelet kockázva saját pecsenyelevében[1, (7)], Vajas tört burgonya (7)	Pirított csirkemell csíkok kapros tejszín mártás[1,7,10, (12)], Párolt kuskusz [1]	Temesvári sertés raguleves pürésítve [1,7,9,10,(12)], Mákos kiskocka tészta[1,3]	
		Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ	Energia: 337,73 Kcal / 1 411,71 KJ	Energia: 273,06 Kcal / 1 141,39 KJ	Energia: 305,81 Kcal / 1 278,29 KJ	Energia: 421,69 Kcal / 1 762,66 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	

		16,96 g	9,94 g	3,01 g	20,17 g	7,57 g	1,62 g	16,59 g	8,55 g	2,52 g	19,66 g	6,84 g	2,48 g	17,53 g	14,42 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,09 g	9,87 g	1,33 g	46,89 g	3,10 g	1,71 g	31,56 g	1,22 g	1,15 g	38,69 g	1,93 g	1,08 g	54,87 g	10,82 g	1,42 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Túrós táskás 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l.			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek			Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7]		
		Energia: 238,53 Kcal / 997,06 KJ			Energia: 262,66 Kcal / 1 097,92 KJ			Energia: 156,40 Kcal / 653,75 KJ			Energia: 308,05 Kcal / 1 287,65 KJ			Energia: 166,83 Kcal / 697,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,02 g	11,16 g	3,39 g	9,43 g	6,55 g	1,94 g	4,68 g	5,63 g	1,65 g	15,08 g	13,47 g	6,38 g	4,88 g	6,08 g	2,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,85 g	16,50 g	0,39 g	34,13 g	11,37 g	0,62 g	10,37 g	0,92 g	0,60 g	24,46 g	9,35 g	0,95 g	22,98 g	6,27 g	0,54 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Kiwi	Duplakakaós tekerecs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Sárgarépa
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ	Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 156,62 Kcal / 654,67 KJ
		Fehérje 7,92 g Zsír 8,84 g T.Zsírsv 1,15 g Szénhidrát 28,41 g Cukor 2,24 g Só 0,58 g	Fehérje 13,83 g Zsír 4,15 g T.Zsírsv 2,13 g Szénhidrát 41,95 g Cukor 0,64 g Só 1,07 g	Fehérje 10,81 g Zsír 3,06 g T.Zsírsv 0,91 g Szénhidrát 62,47 g Cukor 1,06 g Só 1,35 g	Fehérje 11,15 g Zsír 11,78 g T.Zsírsv 2,71 g Szénhidrát 54,13 g Cukor 13,75 g Só 0,42 g	Fehérje 6,51 g Zsír 2,74 g T.Zsírsv 1,51 g Szénhidrát 26,12 g Cukor 0,13 g Só 0,98 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Házi virslikrém [10,(1,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos fekete tea , Pirított lenmag őrlve , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom
		Energia: 496,31 Kcal / 2 074,58 KJ	Energia: 324,58 Kcal / 1 356,74 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 291,91 Kcal / 1 220,18 KJ	Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 KJ
		Fehérje 25,12 g Zsír 13,97 g T.Zsírsv 4,71 g Szénhidrát 44,54 g Cukor 24,36 g Só 1,29 g	Fehérje 11,19 g Zsír 11,63 g T.Zsírsv 3,41 g Szénhidrát 31,74 g Cukor 12,21 g Só 1,55 g	Fehérje 12,42 g Zsír 4,11 g T.Zsírsv 4,91 g Szénhidrát 61,43 g Cukor 30,50 g Só 0,37 g	Fehérje 14,20 g Zsír 10,43 g T.Zsírsv 2,26 g Szénhidrát 34,67 g Cukor 12,45 g Só 0,71 g	Fehérje 17,90 g Zsír 12,49 g T.Zsírsv 5,61 g Szénhidrát 36,94 g Cukor 15,97 g Só 0,83 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kapos tejszínmártás[1,7,10, (12)], Párolt kuszkusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10, (12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)]
		Energia: 849,35 Kcal / 3 550,28 KJ	Energia: 759,71 Kcal / 3 175,59 KJ	Energia: 604,47 Kcal / 2 526,68 KJ	Energia: 717,01 Kcal / 2 997,10 KJ	Energia: 730,19 Kcal / 3 052,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Görögdinnye	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 383,01 Kcal / 1 600,98 KJ	Energia: 576,41 Kcal / 2 409,39 KJ	Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 KJ	Energia: 654,09 Kcal / 2 734,10 KJ	Energia: 392,73 Kcal / 1 641,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Sült lecsókolbász (1,6,7,10), Lilahagyma, Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi csicseriborsókrém[10, (7,12)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fehérkenyér[1,(7)], Füstölt sajt[7,(1)], Őszibarack befőtt, Gyümölcs tea	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kemény tojás[3], Zöldhagyma	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kaliforniai paprika										
		Energia: 481,72 Kcal / 2 013,59 KJ	Energia: 370,06 Kcal / 1 546,85 KJ	Energia: 455,55 Kcal / 1 904,20 KJ	Energia: 360,37 Kcal / 1 506,35 KJ	Energia: 548,63 Kcal / 2 293,27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,36 g	20,64 g	7,87 g	13,48 g	2,94 g	0,76 g	17,51 g	12,85 g	7,45 g	15,10 g	5,09 g	1,38 g	15,81 g	9,82 g	5,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,84 g	13,07 g	3,09 g	57,86 g	4,47 g	2,82 g	66,69 g	31,48 g	1,90 g	63,03 g	4,85 g	1,17 g	66,04 g	6,70 g	2,72 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1,(3,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kapos tejszínmártás[1,7,10,(12)], Párolt kuskusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10,(12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)], Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]										
		Energia: 946,31 Kcal / 3 955,58 KJ	Energia: 846,22 Kcal / 3 537,20 KJ	Energia: 672,18 Kcal / 2 809,71 KJ	Energia: 796,67 Kcal / 3 330,08 KJ	Energia: 999,96 Kcal / 4 179,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,00 g	35,27 g	10,97 g	48,18 g	18,74 g	4,97 g	38,87 g	19,69 g	5,62 g	42,74 g	17,84 g	7,28 g	42,50 g	32,21 g	7,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,37 g	10,03 g	3,55 g	117,55 g	9,47 g	4,47 g	82,88 g	4,28 g	3,46 g	109,12 g	24,32 g	2,75 g	132,94 g	22,93 g	3,09 g		
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos fekete tea , Pirított lenmag őrölve , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 341,09 Kcal / 1 425,76 KJ	Energia: 190,70 Kcal / 797,13 KJ	Energia: 287,14 Kcal / 1 200,25 KJ	Energia: 176,57 Kcal / 738,06 KJ	Energia: 228,45 Kcal / 954,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,82 g 9,71 g 3,43 g	6,37 g 6,67 g 1,96 g	9,42 g 3,36 g 3,46 g	8,52 g 6,39 g 1,40 g	12,53 g 8,94 g 4,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,41 g 17,82 g 0,87 g	19,04 g 7,86 g 0,89 g	43,55 g 21,58 g 0,29 g	20,84 g 8,06 g 0,42 g	24,20 g 12,21 g 0,59 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1, (3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kaporos tejszínmártás[1,7,10, (12)], Párolt kuszkusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10, (12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)]
		Energia: 567,79 Kcal / 2 373,36 KJ	Energia: 518,79 Kcal / 2 168,54 KJ	Energia: 403,31 Kcal / 1 685,84 KJ	Energia: 478,01 Kcal / 1 998,08 KJ	Energia: 512,40 Kcal / 2 141,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,20 g 21,17 g 6,59 g	29,34 g 10,09 g 2,84 g	23,32 g 11,81 g 3,38 g	25,63 g 10,70 g 4,37 g	21,87 g 17,63 g 4,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,02 g 6,01 g 2,13 g	75,44 g 5,72 g 2,95 g	49,73 g 2,57 g 2,08 g	65,47 g 14,59 g 1,65 g	65,85 g 13,05 g 1,71 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Túrós táska 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Görögdinnye	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos rettek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7], Narancs										
		Energia: 214,15 Kcal / 895,15 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 216,71 Kcal / 905,85 KJ	Energia: 469,97 Kcal / 1 964,47 KJ	Energia: 195,82 Kcal / 818,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,07 g	10,94 g	3,29 g	12,19 g	7,43 g	2,95 g	6,14 g	7,65 g	2,22 g	21,14 g	16,24 g	8,90 g	5,30 g	6,22 g	2,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,40 g	5,50 g	0,40 g	55,35 g	29,16 g	0,82 g	13,76 g	1,22 g	0,80 g	42,10 g	20,53 g	1,31 g	28,93 g	6,27 g	0,54 g		
																





.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi virslikrém[10, (1,6,7,12)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Pirított lenmag őrölve , Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt kém [7], Paradicsom										
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 Kj	Energia: 389,04 Kcal / 1 626,19 Kj	Energia: 452,56 Kcal / 1 891,70 Kj	Energia: 379,81 Kcal / 1 587,61 Kj	Energia: 419,25 Kcal / 1 752,47 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,04 g	16,86 g	5,59 g	14,10 g	13,05 g	3,63 g	14,48 g	4,90 g	5,57 g	18,65 g	13,36 g	2,89 g	22,54 g	14,67 g	6,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,24 g	28,77 g	1,61 g	41,63 g	13,98 g	1,68 g	68,59 g	34,72 g	0,44 g	45,44 g	14,43 g	0,93 g	48,79 g	19,43 g	1,03 g		
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Pizzás csiga 110 g. [7], Kefir 150 g.[7], Sárgarépa										
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 Kj	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 Kj	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 Kj	Energia: 387,64 Kcal / 1 620,34 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,92 g	8,84 g	1,15 g	13,83 g	4,15 g	2,13 g	10,91 g	3,12 g	0,91 g	11,15 g	11,78 g	2,71 g	18,77 g	14,77 g	5,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,41 g	2,24 g	0,58 g	41,95 g	0,64 g	1,07 g	63,60 g	1,06 g	1,35 g	54,13 g	13,75 g	0,42 g	44,24 g	14,88 g	2,62 g		
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium															






		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1,(3,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kapos tejszínmártás[1,7,10,(12)], Párolt kuszkusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10,(12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)], Narancs
		Energia: 946,31 Kcal / 3 955,58 KJ	Energia: 876,30 Kcal / 3 662,93 KJ	Energia: 672,18 Kcal / 2 809,71 KJ	Energia: 796,67 Kcal / 3 330,08 KJ	Energia: 900,72 Kcal / 3 765,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42,00 g 35,27 g 10,97 g	48,34 g 16,88 g 4,76 g	38,87 g 19,69 g 5,62 g	42,74 g 17,84 g 7,28 g	37,76 g 29,85 g 7,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,37 g 10,03 g 3,55 g	129,04 g 9,84 g 5,25 g	82,88 g 4,28 g 3,46 g	109,12 g 24,32 g 2,75 g	118,28 g 21,75 g 2,87 g		
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Görögdinnye	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack dzsem [15,(1)], Banán , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt [7,(1)], Ringló szilva, Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 386,13 Kcal / 1 614,02 KJ	Energia: 697,01 Kcal / 2 913,50 KJ	Energia: 409,60 Kcal / 1 712,13 KJ	Energia: 818,93 Kcal / 3 423,13 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,94 g 16,10 g 6,50 g	22,35 g 9,47 g 3,94 g	14,12 g 14,25 g 3,98 g	37,72 g 26,27 g 14,66 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,70 g 7,10 g 0,48 g	106,30 g 45,34 g 1,49 g	33,32 g 2,88 g 1,60 g	83,98 g 31,62 g 2,39 g	g g g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Sült lecsókolbász (1,6,7,10), Lilahagyma, Gyümölcs tea			Bundás kenyér [1,3, (7)], Vegyes vágott savanyúság (10,12)			Fehérkenyér[1,(7)], Füstölt sajt[7,(1)], Őszibarack befőtt, Gyümölcs tea			Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Chilisbab (1,12), Zöldhagyma					
		Energia: 568,42 Kcal / 2 376,00 KJ			Energia: 326,88 Kcal / 1 366,36 KJ			Energia: 599,15 Kcal / 2 504,45 KJ			Energia: 649,19 Kcal / 2 713,61 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,48 g	20,89 g	7,96 g	13,20 g	4,18 g	1,03 g	23,90 g	17,19 g	9,96 g	24,04 g	5,62 g	2,37 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,72 g	15,24 g	3,33 g	58,02 g	7,00 g	2,50 g	86,22 g	35,92 g	2,58 g	114,99 g	25,95 g	6,05 g					
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!










		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Póréhagymás burgonyaleves [1,7,9], Csipet tészta, Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Brokkoli krémleves [1,7], Corn flakes pehely, Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Gőzölt májgombóc [1,(3,6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tavaszi zöldségleves(7), Kiskocka tészta [1,3], Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1,(7)], Vajas tört burgonya (7)	Vaníliás-mézes almaleves[1,7], Pirított csirkemell csíkok kapos tejszínmártás[1,7,10,(12)], Párolt kuskusz [1]	Temesvári sertés raguleves[1,7,9,10,(12)], Mákos metélt tészta[1,3,(13)], Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]										
		Energia: 946,31 Kcal / 3 955,58 KJ	Energia: 846,22 Kcal / 3 537,20 KJ	Energia: 672,18 Kcal / 2 809,71 KJ	Energia: 796,67 Kcal / 3 330,08 KJ	Energia: 999,96 Kcal / 4 179,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42,00 g	35,27 g	10,97 g	48,18 g	18,74 g	4,97 g	38,87 g	19,69 g	5,62 g	42,74 g	17,84 g	7,28 g	42,50 g	32,21 g	7,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,37 g	10,03 g	3,55 g	117,55 g	9,47 g	4,47 g	82,88 g	4,28 g	3,46 g	109,12 g	24,32 g	2,75 g	132,94 g	22,93 g	3,09 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, 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, szulfitek 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

(00480)
Gyermek (1-3
év) Bölcsőde

Reggeli

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika			Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta			Tejberizs fahéjas porcukorral[7,(1)]			Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka			Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt [7, (1)], Paradicsom		
Energia: 269,78 Kcal / 1 127,68 KJ			Energia: 183,54 Kcal / 767,20 KJ			Energia: 176,42 Kcal / 737,44 KJ			Energia: 184,59 Kcal / 771,59 KJ			Energia: 295,40 Kcal / 1 234,77 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,95 g	11,50 g	3,45 g	8,27 g	7,57 g	1,67 g	6,03 g	3,16 g	0,99 g	8,39 g	6,63 g	3,62 g	15,21 g	14,69 g	6,50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,49 g	13,93 g	0,45 g	14,54 g	6,22 g	0,20 g	33,68 g	10,33 g	0,14 g	22,55 g	6,95 g	0,70 g	18,40 g	9,39 g	0,82 g

Tízórai

Narancs			Kefir 150 g.[7], Ringló szilva			Alma			Görögdinnye			Gyümölcslé 100 %- os 0,2 l.		
Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ			Energia: 77,73 Kcal / 324,91 KJ			Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ			Energia: 18,67 Kcal / 78,04 KJ			Energia: 46,17 Kcal / 192,99 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,36 g	0,12 g	0,00 g	4,73 g	0,20 g	0,07 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,30 g	0,12 g	0,00 g	1,30 g	0,36 g	0,10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,10 g	0,00 g	0,00 g	13,85 g	12,64 g	0,38 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g	3,90 g	0,00 g	0,00 g	11,00 g	11,00 g	0,00 g

Ebéd

Hortobágyi csirkecomb[1,7], Főtt eperlevél tészta[1,3, (13)]			Bécsi halpárna sütőben sütvé[1,4], Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta			Bácskai sertés rizseshús , Káposzta saláta(12), Fehérkenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Kemény tojás kockázva[3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Tejszínes zalai csirkehúsleves [1,7], Házi kakaós csiga [1,7]		
Energia: 346,13 Kcal / 1 446,82 KJ			Energia: 289,18 Kcal / 1 208,77 KJ			Energia: 334,35 Kcal / 1 397,58 KJ			Energia: 279,08 Kcal / 1 166,55 KJ			Energia: 382,73 Kcal / 1 599,81 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



	17,38 g	11,72 g	3,12 g	11,24 g	7,27 g	1,05 g	17,57 g	6,77 g	1,83 g	9,86 g	5,83 g	1,78 g	17,54 g	10,28 g	3,20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,35 g	0,95 g	1,41 g	44,14 g	9,02 g	1,88 g	51,75 g	4,73 g	1,14 g	46,03 g	2,45 g	1,19 g	52,31 g	14,33 g	0,96 g
Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Vegyes zöldségpüré 100 g.			Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek			Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Kefir 150 g. [7], Ósziarack befőtt			Sajtos kis pereg 50 g. [1,7,(6,12,13)], Banán		
	Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 KJ			Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ			Energia: 139,71 Kcal / 583,99 KJ			Energia: 186,04 Kcal / 777,65 KJ			Energia: 291,13 Kcal / 1 216,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,81 g	5,75 g	3,33 g	10,68 g	10,09 g	2,58 g	6,54 g	5,38 g	1,13 g	8,77 g	0,75 g	0,13 g	3,86 g	16,43 g	4,47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,42 g	14,70 g	1,40 g	35,02 g	14,82 g	0,41 g	10,55 g	1,21 g	0,33 g	35,77 g	16,61 g	0,82 g	31,38 g	12,52 g	1,02 g	

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!








		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Ebéd	Zeller püréleves [1,7,9], Hortobágyi csirkecomb[1,7], Zöldséges orsótészta [1,3,(13)]	Felesborsó leves zöldségekkel[1,10, (12)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Tejfölös karfiol leves csicseriborsóval[1,7], Kiscsillag tészta[1,3, (13)], Bácskai sertés rizseshús , Káposzta saláta(12)	Őszibarack krémleves[1,7,15], Kókuszforgács, Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Kemény tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejszínes zalai csirkehúsleves [1,7], Házi kakaós csiga [1,7], Banán										
		Energia: 780,98 Kcal / 3 264,50 KJ	Energia: 839,25 Kcal / 3 508,07 KJ	Energia: 769,96 Kcal / 3 218,43 KJ	Energia: 819,12 Kcal / 3 423,92 KJ	Energia: 870,43 Kcal / 3 638,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		40,38 g	24,21 g	6,78 g	35,36 g	21,59 g	3,03 g	38,51 g	26,29 g	7,83 g	22,86 g	23,96 g	13,09 g	36,36 g	20,66 g	6,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,32 g	4,01 g	3,63 g	123,50 g	19,28 g	4,78 g	96,73 g	10,42 g	3,14 g	122,71 g	43,19 g	2,10 g	128,84 g	49,24 g	1,98 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Tejberizs fahéjas porcukorral[7,(1)], Alma	Citromos zöld tea , Sajtos melegszendvics[1,7, (3,6,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Trappista sajt [7, (1)], Paradicsom
		Energia: 363,63 Kcal / 1 519,97 KJ	Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ	Energia: 236,06 Kcal / 986,73 KJ	Energia: 233,76 Kcal / 977,12 KJ	Energia: 410,67 Kcal / 1 716,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,40 g 12,75 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,48 g 9,37 g 2,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,52 g 2,51 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,55 g 8,10 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,76 g 17,80 g 9,09 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,59 g 17,89 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 18,67 g 7,58 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 45,31 g 12,40 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 29,30 g 8,52 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 24,58 g 12,56 g 1,18 g
	Ebéd	Zeller püréleves [1,7,9], Hortobágyi csirkecomb[1,7], Zöldséges orsótészta [1,3,(13)]	Felesborsó leves zöldségekkel[1,10, (12)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Ecetes cékla saláta	Tejfölös karfiol leves csicseriborsóval[1,7], Kiscsillag tészta [1,3, (13)], Bácskai sertés rizseshús , Káposzta saláta(12), Fehérkenyér[1,(7)]	Őszibarack krémleves[1,7,15], Kókuszforgács, Magyaros burgonyafőzelék [1,7], Kemény tojás [3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Tejszínes zalai csirkehúsleves [1,7], Házi kakaós csiga [1,7]
		Energia: 470,32 Kcal / 1 965,94 KJ	Energia: 506,17 Kcal / 2 115,79 KJ	Energia: 562,25 Kcal / 2 350,21 KJ	Energia: 517,11 Kcal / 2 161,52 KJ	Energia: 459,28 Kcal / 1 919,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,26 g 14,68 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,14 g 13,70 g 1,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,82 g 15,98 g 4,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,63 g 11,50 g 6,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,04 g 12,33 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 57,84 g 2,45 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 73,17 g 12,28 g 3,03 g	Szénhidrát Cukor Só 78,79 g 7,51 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 85,55 g 26,25 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 62,79 g 17,20 g 1,15 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs			Fahéjas csiga 50 g. * [1,7,(6,12,13)], Ringlő szilva, Tej 1,5 % [7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Hónapos retek			Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1], Kefir 150 g. [7], Görögdinnye			Sajtos kis perec 50 g. [1,7,(6,12,13)], Banán		
		Energia: 229,59 Kcal / 959,69 KJ			Energia: 323,97 Kcal / 1 354,19 KJ			Energia: 157,36 Kcal / 657,76 KJ			Energia: 163,92 Kcal / 685,19 KJ			Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,70 g	5,49 g	3,33 g	12,94 g	8,96 g	2,99 g	6,97 g	5,50 g	1,25 g	8,87 g	0,89 g	0,13 g	3,99 g	16,44 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,85 g	3,18 g	1,39 g	47,12 g	25,50 g	0,48 g	13,09 g	1,35 g	0,38 g	29,72 g	6,01 g	0,82 g	33,80 g	14,58 g	1,03 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, kenyérmorzsá, 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	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Ringló szilva	Tejben főtt zabkása almával és mazsolával[1,7], Narancs	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldsűszeres vajkrém[7], Kígyóuborka
		Energia: 239,77 Kcal / 1 002,24 KJ	Energia: 199,15 Kcal / 832,45 KJ	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 289,58 Kcal / 1 210,44 KJ	Energia: 166,25 Kcal / 694,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,64 g 9,81 g 2,87 g	6,28 g 4,07 g 2,16 g	8,96 g 7,12 g 1,75 g	8,96 g 9,23 g 8,23 g	8,44 g 8,84 g 2,98 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20,99 g 11,94 g 0,77 g	30,93 g 13,14 g 0,27 g	36,50 g 10,89 g 0,22 g	16,01 g 7,00 g 1,61 g	17,42 g 8,95 g 0,34 g	
	Tízórai	Banán	Kefir 150 g.[7], Eper	Vegyes zöldségpüré 100 g.	Alma	Körte
		Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ	Energia: 64,56 Kcal / 269,86 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,78 g 0,06 g 0,00 g	4,79 g 0,37 g 0,07 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
14,52 g 12,34 g 0,03 g	10,07 g 9,42 g 0,39 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	Vöröslencse főzelék áttörve[1,10,(12)], Párolt karfiol szitalék (7), Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Sertéscomb paprikás [1,7], Tarhonya [1,3], Ecetes almapiaprika (10,12), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Roston sült csirke comb filé kockázva (1,3,6,7,10,11), Paradicsom mártás [1,9], Főtt kocka burgonya	Pírtott pulykacskók (1,3,6,7,10,11), Sajtmártás[1,7,10, (12)], Párolt barnarizs, Gyümölcs saláta	Kassai burgonyaleves pürésítve[1,7,9], Vaníliás-túrós nudli [1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7]	
	Energia: 338,48 Kcal / 1 414,85 KJ	Energia: 438,24 Kcal / 1 831,84 KJ	Energia: 322,04 Kcal / 1 346,13 KJ	Energia: 434,48 Kcal / 1 816,13 KJ	Energia: 485,87 Kcal / 2 030,94 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18,25 g 5,11 g 0,77 g	22,19 g 13,07 g 3,68 g	17,62 g 8,22 g 1,41 g	23,36 g 15,20 g 4,62 g	15,46 g 15,47 g 3,99 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

	54,46 g	4,12 g	1,64 g	56,68 g	3,67 g	2,33 g	43,44 g	6,44 g	1,39 g	52,09 g	7,58 g	1,53 g	72,78 g	24,89 g	2,25 g	
Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Kaliforniai paprika			Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Hónapos retek, Tej 2,8 % UHT *[7]			Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7, (13)], Natúr joghurt 150 g. [7]			
	Energia: 113,80 Kcal / 475,68 KJ			Energia: 220,42 Kcal / 921,36 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			Energia: 209,40 Kcal / 875,29 KJ			Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,72 g	2,34 g	1,21 g	8,02 g	7,61 g	2,04 g	7,67 g	4,67 g	1,19 g	11,14 g	8,67 g	2,74 g	13,83 g	4,15 g	2,13 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
17,34 g	1,88 g	0,51 g	22,89 g	14,78 g	0,41 g	10,70 g	1,98 g	0,38 g	25,84 g	9,08 g	0,85 g	41,95 g	0,64 g	1,07 g		

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Mézes tejtital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém(1,7), Ríngló szilva	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Narancs	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kígyóuborka
		Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ	Energia: 260,87 Kcal / 1 090,44 KJ	Energia: 258,63 Kcal / 1 081,07 KJ	Energia: 261,35 Kcal / 1 092,44 KJ	Energia: 226,72 Kcal / 947,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,66 g 7,62 g 2,94 g	8,29 g 5,54 g 2,92 g	10,40 g 3,84 g 1,77 g	6,70 g 7,38 g 3,06 g	11,29 g 9,72 g 4,21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28,63 g 16,66 g 0,87 g	39,20 g 15,65 g 0,37 g	44,86 g 21,40 g 0,55 g	19,70 g 7,63 g 0,71 g	23,24 g 11,95 g 0,44 g	
						
	Ebéd	Csirkemell krémleves [1,7], Hajdina , Vöröslencse főzelék[1,10,(12)], Párolt karfiol szitálék (7), Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Sertéscomb paprikás [1,7], Tarhonya [1,3], Ecetes almapiaprika (10,12), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Rántott leves [1], Pírtott kenyérfocsi [1,(7)], Roston sült csirke comb filé (1,3,6,7,10,11), Paradicsom mártás [1,9], Főtt kocka burgonya	Magyaros zöldborsó leves[1,(7)], Kiskagyló tészta [1], Pírtott pulykacskók (1,3,6,7,10,11), Sajtmártás[1,7,10, (12)], Párolt barnarizs, Gyümölcs saláta	Kassai burgonyaleves[1,7,9], Vaníliás-túrós nudli [1,3,(12)], Tejszín öntet [1,7]
		Energia: 558,48 Kcal / 2 334,45 KJ	Energia: 617,58 Kcal / 2 581,48 KJ	Energia: 501,55 Kcal / 2 096,48 KJ	Energia: 626,52 Kcal / 2 618,85 KJ	Energia: 584,69 Kcal / 2 444,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
36,83 g 9,46 g 2,70 g		27,18 g 18,09 g 5,73 g	25,62 g 13,39 g 2,24 g	35,55 g 19,42 g 6,29 g	18,59 g 17,31 g 4,81 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,17 g 6,98 g 2,79 g	85,61 g 26,67 g 2,85 g	68,46 g 8,27 g 2,38 g	76,98 g 9,23 g 2,51 g	87,54 g 29,88 g 2,72 g		
						
Uzsonna						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Házi körözött [7,(1)], Tölteni való paprika , Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Méz, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Kaliforniai paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Hónapos rettek, Alma, Tej 1,5 % [7]	Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7, (13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Körte										
		Energia: 226,37 Kcal / 946,23 KJ	Energia: 308,57 Kcal / 1 289,82 KJ	Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ	Energia: 295,59 Kcal / 1 235,57 KJ	Energia: 296,26 Kcal / 1 238,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,19 g	3,16 g	1,56 g	10,72 g	7,88 g	2,82 g	9,39 g	6,08 g	1,51 g	14,87 g	8,85 g	3,52 g	14,07 g	4,33 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,74 g	17,00 g	0,66 g	31,53 g	20,71 g	0,57 g	14,24 g	2,63 g	0,46 g	38,55 g	12,10 g	1,09 g	49,15 g	0,64 g	1,07 g		

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

