

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 410,15 Kcal / 1 714,43 KJ	Energia: 276,81 Kcal / 1 157,07 KJ	Energia: 364,57 Kcal / 1 523,90 KJ	Energia: 335,12 Kcal / 1 400,80 KJ	Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,06 g 10,25 g 3,37 g	11,39 g 12,29 g 3,57 g	14,41 g 8,95 g 4,37 g	8,65 g 10,25 g 2,89 g	14,33 g 12,79 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallevés csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 754,39 Kcal / 3 153,35 KJ	Energia: 524,68 Kcal / 2 193,16 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 555,46 Kcal / 2 321,82 KJ	Energia: 531,45 Kcal / 2 221,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,93 g 35,54 g 10,24 g	28,89 g 12,93 g 4,05 g	34,15 g 16,15 g 4,67 g	33,40 g 13,76 g 2,21 g	26,22 g 17,48 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,10 g 4,55 g 4,50 g	72,43 g 14,36 g 1,99 g	68,86 g 2,82 g 2,56 g	71,53 g 21,14 g 2,61 g	64,41 g 24,22 g 2,05 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	1 2 3 4 2	1 1 1 1	1 1 2	2 2 2 2 1 1 1 2	1 1 2 2 1 1 1 1 3										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Alma	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, Narancs, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Tavaszi felvágott [7,(1,6)], Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Házi pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Banán , Tej 1,5 % [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Körte										
		Energia: 263,50 Kcal / 1 101,43 KJ	Energia: 475,95 Kcal / 1 989,47 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ	Energia: 435,34 Kcal / 1 819,72 KJ	Energia: 466,24 Kcal / 1 948,88 KJ										
		Fehérje 10,95 g	Zsír 6,23 g	T.Zsírsv 3,38 g	Fehérje 14,29 g	Zsír 8,02 g	T.Zsírsv 3,21 g	Fehérje 9,57 g	Zsír 9,90 g	T.Zsírsv 3,13 g	Fehérje 19,80 g	Zsír 10,34 g	T.Zsírsv 4,29 g	Fehérje 13,27 g	Zsír 24,45 g	T.Zsírsv 11,81 g
		Szénhidrát 40,33 g	Cukor 1,92 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 63,10 g	Cukor 26,08 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 20,80 g	Cukor 1,95 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 65,01 g	Cukor 31,67 g	Só 1,40 g	Szénhidrát 47,65 g	Cukor 6,27 g	Só 1,11 g
		1 2	1 1	1 1 1 1	2 1 1 1 1	2 2 2 1 1 1 1	1 1 1 1									
				1												

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



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

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Citromos hideg tea, Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf [1,3,7]	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 239,45 Kcal / 1 000,90 KJ	Energia: 163,51 Kcal / 683,47 KJ	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 KJ	Energia: 180,19 Kcal / 753,19 KJ	Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ
		Fehérje Zsír T.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	6,54 g 7,71 g 2,31 g	8,11 g 6,80 g 2,47 g	4,70 g 5,68 g 1,66 g	8,44 g 8,90 g 2,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,64 g 13,94 g 0,88 g	11,24 g 1,19 g 0,64 g	25,36 g 11,44 g 0,21 g	16,10 g 6,24 g 0,56 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Alma	Narancs, Vizes zsemle 55 g.[1]	Nektarin , Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Banán	Körte
		Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 98,62 Kcal / 412,23 KJ	Energia: 97,40 Kcal / 407,13 KJ	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	2,90 g 0,31 g 0,07 g	3,40 g 1,58 g 0,78 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		4,20 g 0,00 g 0,01 g	20,49 g 0,92 g 0,43 g	17,30 g 6,08 g 0,38 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g
						
		Fehérbab főzelék áttörve[1,10,(12)], Sózott lilahagyma, Főtt virsli karika (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges rizskása pulykával[7,(1)]	Párolt sertéskaraj szelet kockázva saját pecsenyelevében[1, (7)], Főtt hajdina, Csemege uborka[10], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fűszeres sült csirkemell kockák (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapirika (10,12)	Tejszínes zalai csirkeraguleves [1,7,9], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]

		Energia: 360,81 Kcal / 1 508,19 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>21,03 g</td><td>10,90 g</td><td>2,46 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>44,18 g</td><td>2,43 g</td><td>1,97 g</td></tr></table> 1 2 3 4 2 5	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	21,03 g	10,90 g	2,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,18 g	2,43 g	1,97 g	Energia: 266,98 Kcal / 1 115,98 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>18,51 g</td><td>6,87 g</td><td>2,54 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>33,56 g</td><td>2,63 g</td><td>0,82 g</td></tr></table> 2 3 4	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	18,51 g	6,87 g	2,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,56 g	2,63 g	0,82 g	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>16,54 g</td><td>6,92 g</td><td>2,10 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>21,96 g</td><td>2,00 g</td><td>1,94 g</td></tr></table> 1 2 3 4	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	16,54 g	6,92 g	2,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,96 g	2,00 g	1,94 g	Energia: 259,12 Kcal / 1 083,12 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>19,21 g</td><td>5,03 g</td><td>0,96 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>32,68 g</td><td>3,22 g</td><td>1,49 g</td></tr></table> 2 3 4 5 2 6 7	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	19,21 g	5,03 g	0,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,68 g	3,22 g	1,49 g	Energia: 325,53 Kcal / 1 360,72 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>16,20 g</td><td>11,64 g</td><td>3,32 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>38,61 g</td><td>14,81 g</td><td>1,22 g</td></tr></table> 1 2 3 4 1	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	16,20 g	11,64 g	3,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,61 g	14,81 g	1,22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
		21,03 g	10,90 g	2,46 g																																																														
		Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
44,18 g	2,43 g	1,97 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
18,51 g	6,87 g	2,54 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
33,56 g	2,63 g	0,82 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
16,54 g	6,92 g	2,10 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,96 g	2,00 g	1,94 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
19,21 g	5,03 g	0,96 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,68 g	3,22 g	1,49 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
16,20 g	11,64 g	3,32 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
38,61 g	14,81 g	1,22 g																																																																
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Sárgarépa	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Méz, 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 pizzakrém[7, (1,3,6,10)], Pirított lenmag őrölve , Karlalábé, Tej 2,8 % UHT *[7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7]																																																												
		Energia: 137,73 Kcal / 575,71 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>6,14 g</td><td>3,56 g</td><td>2,02 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>20,06 g</td><td>0,96 g</td><td>0,34 g</td></tr></table> 1 2	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	6,14 g	3,56 g	2,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,06 g	0,96 g	0,34 g	Energia: 239,62 Kcal / 1 001,61 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>8,18 g</td><td>6,44 g</td><td>1,91 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>30,14 g</td><td>15,03 g</td><td>0,52 g</td></tr></table> 1 2	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	8,18 g	6,44 g	1,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,14 g	15,03 g	0,52 g	Energia: 162,50 Kcal / 679,25 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>5,29 g</td><td>5,42 g</td><td>1,82 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>10,62 g</td><td>0,98 g</td><td>0,57 g</td></tr></table> 1 2 3 4	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	5,29 g	5,42 g	1,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	10,62 g	0,98 g	0,57 g	Energia: 219,51 Kcal / 917,55 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>12,14 g</td><td>8,77 g</td><td>2,84 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>27,15 g</td><td>9,81 g</td><td>0,86 g</td></tr></table> 2 3 4 5 1	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	12,14 g	8,77 g	2,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,15 g	9,81 g	0,86 g	Energia: 232,58 Kcal / 972,18 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>8,60 g</td><td>12,17 g</td><td>5,94 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>21,90 g</td><td>6,01 g</td><td>0,75 g</td></tr></table> 1 2 3	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	8,60 g	12,17 g	5,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,90 g	6,01 g	0,75 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
		6,14 g	3,56 g	2,02 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,06 g	0,96 g	0,34 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
8,18 g	6,44 g	1,91 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,14 g	15,03 g	0,52 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
5,29 g	5,42 g	1,82 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
10,62 g	0,98 g	0,57 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
12,14 g	8,77 g	2,84 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
27,15 g	9,81 g	0,86 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																																
8,60 g	12,17 g	5,94 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,90 g	6,01 g	0,75 g																																																																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



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

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját peccsenyelevében[1,(7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pírtott mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemelcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallesves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)], Körte
		Energia: 1 029,19 Kcal / 4 302,01 KJ	Energia: 697,05 Kcal / 2 913,67 KJ	Energia: 768,48 Kcal / 3 212,25 KJ	Energia: 748,42 Kcal / 3 128,40 KJ	Energia: 766,93 Kcal / 3 205,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		47,70 g 51,26 g 14,94 g	38,59 g 17,25 g 5,40 g	45,94 g 21,38 g 6,21 g	45,07 g 19,23 g 3,02 g	35,71 g 23,76 g 7,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tejeskávét[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 325,55 Kcal / 1 360,80 KJ	Energia: 204,61 Kcal / 855,27 KJ	Energia: 276,53 Kcal / 1 155,90 KJ	Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,98 g 8,22 g 2,91 g	8,27 g 9,44 g 2,80 g	11,47 g 6,79 g 3,33 g	6,15 g 7,71 g 2,24 g	11,29 g 9,80 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevegében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapiaprika (10,12)	Tejszínes tengeri halleves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ	Energia: 417,79 Kcal / 1 746,36 KJ	Energia: 483,71 Kcal / 2 021,91 KJ	Energia: 431,23 Kcal / 1 802,54 KJ	Energia: 429,79 Kcal / 1 796,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28,06 g 27,60 g 7,90 g	23,15 g 10,35 g 3,25 g	27,87 g 14,73 g 3,94 g	26,25 g 9,98 g 1,70 g	21,43 g 14,07 g 4,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tejeskávét[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 325,55 Kcal / 1 360,80 KJ	Energia: 204,61 Kcal / 855,27 KJ	Energia: 276,53 Kcal / 1 155,90 KJ	Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 KJ	Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,98 g 8,22 g 2,91 g	8,27 g 9,44 g 2,80 g	11,47 g 6,79 g 3,33 g	6,15 g 7,71 g 2,24 g	11,29 g 9,80 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját pecsenyelevegében[1, (7)], Teljes kiőrlésű penne [1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pirított mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapiaprika (10,12)	Tejszínes tengeri halleves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)]
		Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ	Energia: 417,79 Kcal / 1 746,36 KJ	Energia: 483,71 Kcal / 2 021,91 KJ	Energia: 431,23 Kcal / 1 802,54 KJ	Energia: 429,79 Kcal / 1 796,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28,06 g 27,60 g 7,90 g	23,15 g 10,35 g 3,25 g	27,87 g 14,73 g 3,94 g	26,25 g 9,98 g 1,70 g	21,43 g 14,07 g 4,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Tejeskávé[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Csirkemell sonka (1,6,7), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres sertésmájkrém (1,3,6,7,10,11), Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf [1,3,7], Nektarin	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 568,92 Kcal / 2 378,09 KJ	Energia: 408,75 Kcal / 1 708,58 KJ	Energia: 552,79 Kcal / 2 310,66 KJ	Energia: 458,64 Kcal / 1 917,12 KJ	Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,33 g 13,89 g 4,56 g	17,08 g 17,33 g 4,90 g	21,16 g 13,63 g 6,65 g	14,11 g 14,36 g 4,01 g	20,87 g 15,85 g 6,27 g
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,23 g 28,89 g 2,18 g	34,53 g 3,38 g 1,47 g	85,71 g 37,53 g 0,45 g	45,14 g 13,62 g 1,49 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g
						
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Magvas stangli 80 g. [1,7]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kiwi	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Sajtos croissant 85 g. [1,3,7], Kefir 150 g. [7], Sárgarépa
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 223,10 Kcal / 932,56 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ	Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 KJ	Energia: 456,02 Kcal / 1 906,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	6,95 g 2,12 g 0,55 g	5,12 g 27,27 g 7,45 g	15,71 g 3,21 g 1,79 g	13,91 g 24,37 g 11,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	42,69 g 0,64 g 0,82 g	28,08 g 0,30 g 1,64 g	58,04 g 2,83 g 1,57 g	44,53 g 6,27 g 1,36 g
						

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Bakonyi gombaleves [1,7], Csipet tészta, Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Sült kolbász karikák, Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Paradicsom leves [1,9], Betű tészta[1,3], Zöldséges pulyka rizottó[7,(1)]	Mentás zöldborsó leves[1,7], Hajdina , Párolt sertéskaraj szelet saját peccsenyelevében[1,(7)], Teljes kiőrlésű penne[1,(13)]	Erdeigyümölcs leves [1,7], Pírtott mandula szeletelve *[8], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Vajas tört burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tejszínes tengeri hallesves csicseriborsóval [4,7,10,(1,3,6,11,12)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Málna szósz[15,(1)], Körte
		Energia: 1 027,61 Kcal / 4 295,41 KJ	Energia: 695,50 Kcal / 2 907,19 KJ	Energia: 768,48 Kcal / 3 212,25 KJ	Energia: 748,42 Kcal / 3 128,40 KJ	Energia: 766,93 Kcal / 3 205,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48,17 g 53,00 g 15,24 g	38,52 g 17,23 g 5,40 g	45,94 g 21,38 g 6,21 g	45,07 g 19,23 g 3,02 g	35,71 g 23,76 g 7,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölvé, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ	Energia: 318,73 Kcal / 1 332,29 KJ	Energia: 341,16 Kcal / 1 426,05 KJ	Energia: 222,56 Kcal / 930,30 KJ	Energia: 299,08 Kcal / 1 250,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,89 g 12,48 g 4,24 g	14,78 g 13,25 g 2,79 g	10,88 g 3,70 g 4,18 g	9,78 g 7,48 g 1,63 g	16,00 g 11,63 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	38,64 g 21,47 g 1,07 g	26,45 g 9,82 g 0,36 g	51,79 g 26,04 g 0,33 g	20,37 g 2,48 g 0,43 g	32,29 g 14,32 g 0,75 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngyészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscsombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 582,54 Kcal / 2 435,02 KJ	Energia: 605,68 Kcal / 2 531,74 KJ	Energia: 681,55 Kcal / 2 848,88 KJ	Energia: 595,40 Kcal / 2 488,77 KJ	Energia: 710,69 Kcal / 2 970,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,25 g 25,59 g 8,66 g	30,40 g 22,83 g 9,65 g	28,04 g 12,98 g 3,59 g	34,10 g 14,90 g 3,47 g	33,23 g 25,92 g 8,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év) Alsó Tagozat	74,64 g 5,04 g 1,93 g	68,88 g 9,36 g 3,54 g	112,12 g 27,27 g 2,23 g	83,89 g 1,42 g 3,10 g	85,19 g 12,80 g 2,91 g

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölvé, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 497,43 Kcal / 2 079,26 KJ	Energia: 373,71 Kcal / 1 562,11 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 262,72 Kcal / 1 098,17 KJ	Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,07 g 14,06 g 4,76 g	17,36 g 15,60 g 3,28 g	12,42 g 4,11 g 4,91 g	11,53 g 8,88 g 1,94 g	17,90 g 12,49 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	44,67 g 24,62 g 1,27 g	31,07 g 11,65 g 0,44 g	61,43 g 30,50 g 0,37 g	23,80 g 2,92 g 0,53 g	36,94 g 15,97 g 0,83 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscsombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)]
		Energia: 697,99 Kcal / 2 917,60 KJ	Energia: 726,75 Kcal / 3 037,82 KJ	Energia: 802,66 Kcal / 3 355,12 KJ	Energia: 697,25 Kcal / 2 914,51 KJ	Energia: 855,06 Kcal / 3 574,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35,09 g 30,61 g 10,36 g	36,49 g 27,40 g 11,59 g	32,68 g 15,49 g 4,30 g	39,38 g 17,53 g 4,08 g	40,55 g 31,36 g 10,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	89,57 g 6,04 g 2,30 g	82,64 g 11,23 g 4,26 g	131,89 g 32,69 g 2,62 g	98,61 g 1,67 g 3,66 g	101,56 g 15,38 g 3,52 g

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölve, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7]	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 252,50 Kcal / 1 055,45 KJ	Energia: 183,54 Kcal / 767,20 KJ	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ	Energia: 126,56 Kcal / 529,02 KJ	Energia: 167,74 Kcal / 701,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,86 g 9,12 g 2,56 g	8,27 g 7,57 g 1,67 g	7,04 g 4,20 g 2,79 g	5,45 g 4,48 g 1,02 g	9,27 g 8,32 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,64 g 14,02 g 0,64 g	14,54 g 6,22 g 0,20 g	30,80 g 17,36 g 0,21 g	10,36 g 1,36 g 0,24 g	18,13 g 9,14 g 0,42 g
						
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes gyümölcspüré 100 g. , Görbe kifli 45 g. [1,3,7]	Körte	Alma, Vizes zsemle 55 g.[1]	Nektarin	Banán
		Energia: 117,75 Kcal / 492,20 KJ	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 KJ	Energia: 94,64 Kcal / 395,60 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3,37 g 1,70 g 0,75 g	0,24 g 0,18 g 0,00 g	2,78 g 0,43 g 0,07 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,75 g 11,59 g 0,39 g	7,20 g 0,00 g 0,00 g	19,59 g 0,92 g 0,44 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g	14,52 g 12,34 g 0,03 g
						

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ	Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 230,73 Kcal / 964,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,92 g 8,84 g 1,15 g Szénhidrát Cukor Só 28,41 g 2,24 g 0,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,20 g 1,65 g 0,62 g Szénhidrát Cukor Só 37,14 g 6,39 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,81 g 3,06 g 0,91 g Szénhidrát Cukor Só 62,47 g 1,06 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,15 g 11,78 g 2,71 g Szénhidrát Cukor Só 54,13 g 13,75 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,55 g 5,23 g 3,07 g Szénhidrát Cukor Só 31,01 g 0,13 g 1,02 g
						
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóúrborka	Erdeigyümölcs ízű tea , Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Pirított tökmag őrölve, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 497,43 Kcal / 2 079,26 KJ	Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 KJ	Energia: 402,14 Kcal / 1 680,95 KJ	Energia: 262,72 Kcal / 1 098,17 KJ	Energia: 333,26 Kcal / 1 393,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,07 g 14,06 g 4,76 g Szénhidrát Cukor Só 44,67 g 24,62 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,43 g 16,06 g 3,41 g Szénhidrát Cukor Só 31,17 g 11,75 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,42 g 4,11 g 4,91 g Szénhidrát Cukor Só 61,43 g 30,50 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,53 g 8,88 g 1,94 g Szénhidrát Cukor Só 23,80 g 2,92 g 0,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,90 g 12,49 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 36,94 g 15,97 g 0,83 g
						
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium					

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 894,00 Kcal / 3 736,92 KJ	Energia: 815,82 Kcal / 3 410,13 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,93 g 34,01 g 11,51 g	40,54 g 30,44 g 12,87 g	37,48 g 19,21 g 5,01 g	45,63 g 19,86 g 4,50 g	46,70 g 34,09 g 11,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	1 4 6	2 1 6	4 2 1 6	2 4 6 2	1 2 4 6										
				2 4 2 6	2 4	1 4 2 2										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Túrós táska 50 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Natúr joghurt 150 g. [7], Banán										
		Energia: 221,35 Kcal / 925,24 KJ	Energia: 362,90 Kcal / 1 516,92 KJ	Energia: 207,15 Kcal / 865,89 KJ	Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ	Energia: 311,76 Kcal / 1 303,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		5,14 g	10,94 g	3,29 g	11,54 g	6,57 g	2,65 g	5,08 g	4,12 g	1,14 g	21,24 g	16,48 g	8,94 g	9,55 g	8,66 g	3,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,80 g	5,50 g	0,39 g	46,78 g	14,74 g	0,74 g	20,39 g	0,54 g	0,66 g	40,90 g	19,51 g	1,31 g	47,15 g	16,98 g	0,46 g
2 2 4 4	4 1 6	2 4 2 2	4 4	1 4												
2 2																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Vaníliás tejjal[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott(1,6,7), Kígyóuborka	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag örölte, Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Tölteni való paprika	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Paradicsom
		Energia: 602,41 Kcal / 2 518,07 KJ	Energia: 479,07 Kcal / 2 002,51 KJ	Energia: 452,56 Kcal / 1 891,70 KJ	Energia: 336,43 Kcal / 1 406,28 KJ	Energia: 419,25 Kcal / 1 752,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31,98 g 16,95 g 5,64 g	22,16 g 19,61 g 4,05 g	14,48 g 4,90 g 5,57 g	14,94 g 10,91 g 2,32 g	22,54 g 14,67 g 6,23 g
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,38 g 29,06 g 1,59 g	41,18 g 13,57 g 0,59 g	68,59 g 34,72 g 0,44 g	33,03 g 3,78 g 0,68 g	48,79 g 19,43 g 1,03 g
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Duplakakaós tekercs 115 g. [1,7,(6,12,13)]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Karalábé
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 203,52 Kcal / 850,71 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ	Energia: 368,89 Kcal / 1 541,96 KJ	Energia: 504,92 Kcal / 2 110,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,92 g 8,84 g 1,15 g	10,20 g 1,65 g 0,62 g	10,91 g 3,12 g 0,91 g	11,15 g 11,78 g 2,71 g	15,38 g 28,51 g 8,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,41 g 2,24 g 0,58 g	37,14 g 6,39 g 1,19 g	63,60 g 1,06 g 1,35 g	54,13 g 13,75 g 0,42 g	44,94 g 5,97 g 2,64 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 924,08 Kcal / 3 862,65 KJ	Energia: 844,32 Kcal / 3 529,26 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,93 g 34,01 g 11,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,54 g 30,44 g 12,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,64 g 17,35 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,26 g 19,74 g 4,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,70 g 34,09 g 11,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,10 g 6,72 g 2,56 g	Szénhidrát Cukor Só 91,82 g 12,48 g 4,73 g	Szénhidrát Cukor Só 152,94 g 36,66 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 124,48 g 2,19 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 141,02 g 37,70 g 3,86 g
Uzsonna	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)], Narancs	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Liga margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Hónapos retek	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)], Nektarin , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 396,41 Kcal / 1 656,99 KJ	Energia: 645,03 Kcal / 2 696,23 KJ	Energia: 252,54 Kcal / 1 055,62 KJ	Energia: 813,53 Kcal / 3 400,56 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,04 g 16,10 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,45 g 9,67 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,96 g 5,85 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,86 g 26,62 g 14,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 51,70 g 7,10 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 94,10 g 24,77 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 21,31 g 0,78 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 30,15 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium					



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

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Cukkini krémleves [1,7], Gyöngytészta [1,3,7], Rizses rakott karfiol sertéscombbal [1,7]	Zöldbableves kefirrel [1,7], Főtt köles, Csirkés-mozzarellás pizza bell paprikával [1,7,(6)]	Mézes-fahéjas almaleves [1,7, (6,8,12)], Darált keksz[1,12, (3,5,6,7,8)], Sárgaborsó főzelék [1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Lebbencsleves[1,3, (13)], Csíki csirkecomb tokány (1), Párolt bulgur [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Túrós édes metélt tészta[1,3,7,(13)], Banán
		Energia: 773,58 Kcal / 3 233,56 KJ	Energia: 807,51 Kcal / 3 375,39 KJ	Energia: 894,00 Kcal / 3 736,92 KJ	Energia: 814,24 Kcal / 3 403,52 KJ	Energia: 1 064,76 Kcal / 4 450,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,93 g 34,01 g 11,51 g	40,54 g 30,44 g 12,87 g	37,48 g 19,21 g 5,01 g	46,10 g 21,60 g 4,80 g	46,70 g 34,09 g 11,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégсалáta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 470,55 Kcal / 1 966,90 KJ	Energia: 210,68 Kcal / 880,64 KJ	Energia: 299,37 Kcal / 1 251,37 KJ	Energia: 289,96 Kcal / 1 212,03 KJ	Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,94 g 16,03 g 5,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,68 g 6,57 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,13 g 4,16 g 2,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,45 g 15,61 g 7,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,33 g 12,79 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,70 g 21,52 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 27,56 g 10,96 g 0,64 g	Szénhidrát Cukor Só 53,40 g 20,59 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 20,59 g 3,41 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 33,46 g 16,19 g 0,57 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitalék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)]	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 639,99 Kcal / 2 675,16 KJ	Energia: 725,53 Kcal / 3 032,72 KJ	Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ	Energia: 543,99 Kcal / 2 273,88 KJ	Energia: 654,91 Kcal / 2 737,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,37 g 24,16 g 9,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,97 g 22,28 g 5,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,93 g 25,43 g 7,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,04 g 13,98 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,81 g 12,42 g 2,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 68,48 g 6,00 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 94,34 g 8,96 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 80,71 g 21,91 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 79,00 g 10,80 g 3,82 g	Szénhidrát Cukor Só 106,02 g 33,11 g 2,44 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Császárszemle 65 g. [1,7,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Banán	Fahéjas csiga 100 g. [1,7,(6,12,13)], Körte, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Fűszeres szárnyas májkrém [1, (3,6,7,10,11)], Pirított lenmag őrölve , Hónapos retek	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7], Alma	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Nektarin
		Energia: 310,18 Kcal / 1 296,55 KJ	Energia: 520,48 Kcal / 2 175,61 KJ	Energia: 272,01 Kcal / 1 137,00 KJ	Energia: 205,75 Kcal / 860,04 KJ	Energia: 369,75 Kcal / 1 545,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,57 g6,60 g3,75 g	19,12 g15,40 g4,54 g	12,87 g10,74 g2,51 g	9,27 g0,80 g0,20 g	6,14 g21,38 g5,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53,15 g18,58 g1,73 g	75,66 g25,68 g0,72 g	22,15 g2,75 g0,80 g	39,85 g7,45 g0,90 g	37,76 g11,17 g1,80 g
		1 2 3	2 1 4 2 3	2 2 1 2 1 2 3	4 4 2	2 4 4 1 2 2

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Vadmeggy ízű tea , Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7]	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 270,47 Kcal / 1 130,56 KJ	Energia: 114,96 Kcal / 480,53 KJ	Energia: 179,54 Kcal / 750,48 KJ	Energia: 145,24 Kcal / 607,10 KJ	Energia: 171,98 Kcal / 718,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,89 g 11,47 g 3,46 g	5,47 g 3,49 g 1,34 g	7,35 g 4,83 g 1,58 g	8,23 g 7,80 g 3,74 g	8,44 g 8,90 g 2,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	23,79 g 14,00 g 0,45 g	15,06 g 6,89 g 0,40 g	30,83 g 15,94 g 0,20 g	10,36 g 1,78 g 0,60 g	18,72 g 10,08 g 0,33 g
						
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes zöldségpüré 100 g. , Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Karalábé	Narancs, Vizes zsemle 55 g.[1]	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Nektarin
		Energia: 117,75 Kcal / 492,20 KJ	Energia: 11,51 Kcal / 48,11 KJ	Energia: 98,62 Kcal / 412,23 KJ	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,37 g 1,70 g 0,75 g	0,63 g 0,06 g 0,01 g	2,90 g 0,31 g 0,07 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,75 g 11,59 g 0,39 g	2,07 g 0,00 g 0,04 g	20,49 g 0,92 g 0,43 g	11,52 g 11,52 g 0,01 g	7,07 g 6,01 g 0,00 g
						
	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Bolognai sertés húsragu [7,(1)], Főtt kinoa, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Mustáros lencsefőzelék áttörve [1,7,10,(12)], Párolt karfiol szitálék (7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Natúr sült csirkecomb kockázva[1,(3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bécsi halpárna sütőben sütvé[1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7,(12)]

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

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)]	Magvas stangli 80 g. [1,7]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 230,73 Kcal / 964,45 KJ	Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ	Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 KJ	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	13,55 g 5,23 g 3,07 g	8,82 g 9,38 g 1,15 g	7,21 g 19,90 g 9,40 g	7,83 g 0,58 g 0,21 g
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	31,01 g 0,13 g 1,02 g	38,58 g 2,24 g 0,59 g	42,75 g 16,91 g 0,48 g	47,48 g 2,83 g 1,31 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 534,72 Kcal / 2 235,13 KJ	Energia: 243,48 Kcal / 1 017,75 KJ	Energia: 354,46 Kcal / 1 481,64 KJ	Energia: 342,57 Kcal / 1 431,94 KJ	Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,14 g 18,79 g 6,59 g	11,32 g 7,30 g 2,66 g	13,45 g 5,09 g 2,68 g	19,35 g 18,56 g 8,87 g	16,23 g 13,66 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,24 g 24,67 g 0,89 g	32,35 g 13,00 g 0,75 g	62,62 g 25,24 g 0,35 g	24,13 g 4,07 g 1,43 g	38,31 g 18,16 g 0,65 g

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizi-bizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)], Narancs	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]
		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 KJ	Energia: 953,56 Kcal / 3 985,88 KJ	Energia: 937,56 Kcal / 3 919,00 KJ	Energia: 712,33 Kcal / 2 977,54 KJ	Energia: 873,15 Kcal / 3 649,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 51,65 g 33,79 g 13,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47,45 g 29,84 g 7,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,65 g 33,40 g 9,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,13 g 17,49 g 3,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,06 g 16,56 g 2,68 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,24 g 8,13 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 122,50 g 10,89 g 4,63 g	Szénhidrát Cukor Só 115,32 g 29,21 g 2,97 g	Szénhidrát Cukor Só 105,76 g 14,91 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 141,35 g 44,13 g 3,24 g
		   	   	   	   	   
			  	  		 

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Epres tejital[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sajtos baromfi párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi körözött [7,(1)], Jégsaláta	Tejbedara kakaó szórattal[1,7], Narancs	Citromos hideg tea, Teljes kiőrlésű sajtos melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kaliforniai paprika
		Energia: 648,70 Kcal / 2 711,57 KJ	Energia: 327,80 Kcal / 1 370,20 KJ	Energia: 392,46 Kcal / 1 640,48 KJ	Energia: 471,94 Kcal / 1 972,71 KJ	Energia: 429,53 Kcal / 1 795,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,08 g 22,87 g 7,91 g	15,61 g 10,06 g 3,60 g	15,30 g 5,97 g 3,15 g	26,91 g 25,27 g 12,19 g	20,87 g 15,85 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	60,48 g 29,13 g 1,11 g	42,79 g 15,29 g 0,98 g	68,17 g 29,89 g 0,42 g	33,66 g 5,32 g 1,93 g	50,36 g 21,94 g 0,85 g
						
						
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Natúr joghurt 150 g. [7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)], Kiwi	Csokoládés croissant 120 g. [1,3,7,(6,12,13)]	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Sárgarépa
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Energia: 230,73 Kcal / 964,45 KJ	Energia: 286,82 Kcal / 1 198,91 KJ	Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 KJ	Energia: 357,70 Kcal / 1 495,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,83 g 0,58 g 0,21 g	13,55 g 5,23 g 3,07 g	8,92 g 9,44 g 1,15 g	7,21 g 19,90 g 9,40 g	6,35 g 21,17 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,48 g 2,83 g 1,31 g	31,01 g 0,13 g 1,02 g	39,71 g 2,24 g 0,59 g	42,75 g 16,91 g 0,48 g	34,82 g 3,16 g 2,05 g
						
						

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Házi sonkakrém (1,6,7), Tölteni való paprika , Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mozzarella sajt *, Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Dejós metélt tészta [1,3,(13)], Gyümölcs saláta, Gyümölcs tea	Csirke gyros pitában zöldségekkel [1,3,7,10,(6,12)]	
		Energia: 510,27 Kcal / 2 132,93 KJ	Energia: 598,86 Kcal / 2 503,23 KJ	Energia: 643,43 Kcal / 2 689,54 KJ	Energia: 752,83 Kcal / 3 146,83 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
		20,12 g 7,89 g 2,47 g	11,74 g 19,85 g 14,70 g	18,97 g 13,46 g 1,26 g	57,86 g 28,34 g 11,98 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66,56 g 14,26 g 1,43 g	70,02 g 7,14 g 2,97 g	111,39 g 34,84 g 1,61 g	64,88 g 13,18 g 4,21 g	g g g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00948) Gyermekek (15-18 év) Ujhelyi Menza	Kertészleves [9], Főtt kinoa, Bolognai sertés húragu [7, (1)], Durum Bio Spagetti[1,(13)]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Kiskocka tészta [1,3], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Párolt karfiol szitálék (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Őszi szilvaleves[1,7], Natúr sült csirkecomb [1,(3,6,7,10,11)], Rizibizi, Tartár mártás [3,7,10,(1,12)], Narancs	Brokkoli krémleves [1,7], Ropogós kenyérkocka[1,(7)], Bécsi bundában sült halpárna [1,4], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta(12)	Tárkonyos pulykaraguleves [1,9,10,(12)], Almás máglyarakás szilvalekvárral[1,3,7, (12)]										
		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 KJ	Energia: 951,98 Kcal / 3 979,28 KJ	Energia: 937,56 Kcal / 3 919,00 KJ	Energia: 712,33 Kcal / 2 977,54 KJ	Energia: 873,15 Kcal / 3 649,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		51,65 g	33,79 g	13,14 g	47,92 g	31,58 g	7,88 g	41,65 g	33,40 g	9,27 g	31,13 g	17,49 g	3,83 g	45,06 g	16,56 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96,24 g	8,13 g	4,48 g	117,74 g	11,81 g	4,41 g	115,32 g	29,21 g	2,97 g	105,76 g	14,91 g	4,83 g	141,35 g	44,13 g	3,24 g

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 KJ	Energia: 295,25 Kcal / 1 234,15 KJ	Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 KJ	Energia: 390,03 Kcal / 1 630,33 KJ	Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,38 g 14,18 g 5,73 g Szénhidrát Cukor Só 39,37 g 22,70 g 1,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,97 g 7,30 g 1,87 g Szénhidrát Cukor Só 36,26 g 4,92 g 0,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,02 g 4,52 g 2,01 g Szénhidrát Cukor Só 57,98 g 25,43 g 0,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,27 g 11,74 g 5,39 g Szénhidrát Cukor Só 26,67 g 9,56 g 1,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,12 g 11,69 g 5,30 g Szénhidrát Cukor Só 31,69 g 14,17 g 0,74 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomos zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves cérnametél[1,3,9, (13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 650,46 Kcal / 2 718,92 KJ	Energia: 549,72 Kcal / 2 297,83 KJ	Energia: 691,31 Kcal / 2 889,68 KJ	Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ	Energia: 536,74 Kcal / 2 243,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,21 g 12,83 g 2,70 g Szénhidrát Cukor Só 108,11 g 12,22 g 2,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,24 g 11,94 g 2,89 g Szénhidrát Cukor Só 77,43 g 4,69 g 2,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,38 g 15,65 g 4,69 g Szénhidrát Cukor Só 92,61 g 34,30 g 2,67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,22 g 11,02 g 3,13 g Szénhidrát Cukor Só 91,59 g 11,73 g 3,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,64 g 13,52 g 4,27 g Szénhidrát Cukor Só 76,46 g 9,13 g 2,18 g

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

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

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kaliforniai paprika	Tejben főtt málnás zabkása chiamaggal [1,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tojáskrém [3,10, (7,12)], Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 262,37 Kcal / 1 096,71 KJ	Energia: 189,12 Kcal / 790,52 KJ	Energia: 215,98 Kcal / 902,80 KJ	Energia: 150,26 Kcal / 628,09 KJ	Energia: 167,05 Kcal / 698,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,65 g 10,01 g 3,43 g	8,51 g 6,48 g 1,54 g	8,85 g 7,20 g 1,78 g	5,90 g 4,47 g 1,01 g	9,33 g 8,35 g 2,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	22,31 g 13,94 g 0,89 g	18,37 g 2,60 g 0,30 g	33,08 g 11,10 g 0,22 g	15,74 g 6,39 g 0,27 g	17,83 g 9,07 g 0,42 g
						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Nektarin	Körte, Vizes zsemle 55 g.[1]	Alma, Görbe kifli 45 g.[1,3,7]	Narancs
		Energia: 53,52 Kcal / 223,71 KJ	Energia: 33,16 Kcal / 138,61 KJ	Energia: 105,55 Kcal / 441,20 KJ	Energia: 85,10 Kcal / 355,72 KJ	Energia: 24,84 Kcal / 103,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,53 g 0,40 g 0,00 g	0,56 g 0,27 g 0,03 g	2,78 g 0,37 g 0,07 g	3,07 g 1,54 g 0,74 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		11,52 g 11,52 g 0,01 g	7,06 g 6,00 g 0,00 g	22,59 g 0,92 g 0,42 g	14,42 g 0,06 g 0,38 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g
						
	(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Csirkemell kockák vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes zöldborsó főzelék[1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb kockázva, Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 308,63 Kcal / 1 290,07 KJ	Energia: 358,42 Kcal / 1 498,20 KJ	Energia: 300,41 Kcal / 1 255,71 KJ	Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ	Energia: 363,48 Kcal / 1 519,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

.....

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított lenmag őrölve , Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 354,10 Kcal / 1 480,14 KJ	Energia: 216,98 Kcal / 906,98 KJ	Energia: 270,89 Kcal / 1 132,32 KJ	Energia: 257,29 Kcal / 1 075,47 KJ	Energia: 227,53 Kcal / 951,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,01 g 10,88 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,67 g 5,94 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,32 g 3,93 g 1,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,71 g 7,35 g 3,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,61 g 8,98 g 4,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,07 g 17,91 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 24,26 g 3,35 g 0,40 g	Szénhidrát Cukor Só 48,16 g 21,40 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 18,80 g 7,40 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 23,80 g 12,11 g 0,58 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tejfölös felesborsó leves zöldségekkel [1,7,10,(12)], Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Ecetes cékla saláta	Rizsleves, Csirkemell csíkok vadas mártással [1,7,9,10,(12)], Párolt kuskusz[1]	Áfonya krémleves [1,7,(12)], Babapiskóta 10 g. [1,3,(12)], Tejszínes zöldborsó főzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Bazsalikomós zeller leves joghurttal [1,7,9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Paradicsomos pulyka húsgombóc [1,3], Főtt kocka burgonya, Alma	Húsleves eperlevél tészta[1,3,9,(13)], Főtt sertéscomb , Meggy mártás [1,7], Pirított dara[1]
		Energia: 538,30 Kcal / 2 250,09 KJ	Energia: 439,75 Kcal / 1 838,16 KJ	Energia: 567,55 Kcal / 2 372,36 KJ	Energia: 496,38 Kcal / 2 074,87 KJ	Energia: 429,39 Kcal / 1 794,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,02 g 10,40 g 2,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,97 g 9,55 g 2,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,01 g 12,73 g 3,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,64 g 9,09 g 2,51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,51 g 10,82 g 3,41 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,97 g 10,33 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 61,95 g 3,75 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 76,68 g 30,24 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 78,17 g 9,39 g 2,69 g	Szénhidrát Cukor Só 61,16 g 7,30 g 1,73 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Jégsaláta	Citromos hideg tea, Fehérkenyér[1,(7)], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Paprikás szalámi , Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajt-kém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 627,27 Kcal / 2 621,99 KJ	Energia: 520,23 Kcal / 2 174,56 KJ	Energia: 426,47 Kcal / 1 782,64 KJ	Energia: 508,48 Kcal / 2 125,45 KJ	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,42 g 19,21 g 7,81 g	22,92 g 15,90 g 3,65 g	16,00 g 6,00 g 2,68 g	16,48 g 14,87 g 6,62 g	22,70 g 14,75 g 6,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Kefir 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7, (13)], Kiwi	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Karalábé
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ	Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ	Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ	Energia: 513,07 Kcal / 2 144,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,92 g 8,84 g 1,15 g	8,95 g 0,48 g 0,20 g	10,91 g 3,12 g 0,91 g	10,11 g 9,68 g 3,80 g	14,68 g 30,06 g 9,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	28,41 g 2,24 g 0,58 g	34,25 g 7,45 g 0,89 g	63,60 g 1,06 g 1,35 g	52,66 g 6,10 g 0,84 g	44,16 g 0,30 g 2,01 g
						

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Fehérkenyér[1,(7)], Sertés májkrém (1,6,7,10), Füstölt sajt [7,(1)], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Rántott saj tsütőben sütve[7,(1)], Francia saláta[3,7,10,(1,12)]	Sajtburger zöldségekkel majonéz[1,3,7,10], Gyümölcs tea	Kakaós palacsinta [1,3,7], Túrós palacsinta [1,3,7, (12)], Alma	
		Energia: 676,74 Kcal / 2 828,77 KJ	Energia: 769,98 Kcal / 3 218,52 KJ	Energia: 691,47 Kcal / 2 890,34 KJ	Energia: 708,10 Kcal / 2 959,86 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31,06 g27,77 g13,53 g	49,54 g51,07 g28,45 g	26,15 g33,36 g14,17 g	32,64 g18,78 g8,71 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74,61 g16,38 g3,51 g	27,24 g11,38 g9,54 g	71,54 g17,82 g2,59 g	100,62 g21,97 g0,87 g	g g g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



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

Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!