Allergiát és intoleranciát okozó anyagok és termékek

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

ALLERGÉN TÁBLÁZAT

Allergén összetevők:

1. Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek (búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamut-búza vagy ezek hibrid változatai)

2. Rákfélék és azokból készült termékek (kagylót is kérem feltüntetni)

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azokból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek

6. Szójabab és abból készült termékek

7. Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)

8. Diófélék (mandula (Amygdalus communis L.), mogyoró (Corylus avellana), dió (Juglans regia), kesudió (Anacardium occidentale), pekándió [Carya illinoiesis (Wangenh.) K. Koch], brazil dió (Bertholletia excelsa), pisztácia (Pistacia vera), makadámia és queenslandi dió (Macadamia ternifolia)

9. Zeller és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek

11. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid és SO2 -ben kifejezett szulfitok 10mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben

13. Csillagfürt és abból készült termékek (farkasbabliszt/Lupinliszt)

14. Puhatestűek és abból készült

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

Quadro Byte Zrt.

Jelmagyarázat allergén ikonokhoz

Hal	Mustár	Szezám	Szója	Tojás	Zeller	Mesterséges édesítőszer	Rák
							
Glutén	Földimogyoró	Tejtermék, laktóz	Diófélék	Kéndioxid, szulfit	Édesgyökér	Csillagfürt	Puhatestűek
							





Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		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), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 415,00 Kcal / 1 734,70 Kj	Energia: 297,85 Kcal / 1 245,01 Kj	Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 Kj	Energia: 320,43 Kcal / 1 339,40 Kj	Energia: 297,70 Kcal / 1 244,39 Kj
		Fehérje: 15,31 g; Zsír: 11,53 g; T.Zsírsav: 4,02 g	Fehérje: 9,97 g; Zsír: 5,13 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 12,02 g; Zsír: 4,52 g; T.Zsírsav: 2,01 g	Fehérje: 14,98 g; Zsír: 13,29 g; T.Zsírsav: 2,79 g	Fehérje: 16,12 g; Zsír: 11,69 g; T.Zsírsav: 5,30 g
		Szénhidrát: 39,32 g; Cukor: 22,70 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 44,08 g; Cukor: 12,52 g; Só: 0,67 g	Szénhidrát: 57,98 g; Cukor: 25,43 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 26,88 g; Cukor: 9,69 g; Só: 0,37 g	Szénhidrát: 31,69 g; Cukor: 14,17 g; Só: 0,74 g
						
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat**	Rántott leves[1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes sárgablebleves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 579,39 Kcal / 2 421,85 Kj	Energia: 644,24 Kcal / 2 692,92 Kj	Energia: 744,83 Kcal / 3 113,39 Kj	Energia: 573,78 Kcal / 2 398,40 Kj	Energia: 583,25 Kcal / 2 437,99 Kj
		Fehérje: 29,79 g; Zsír: 26,22 g; T.Zsírsav: 7,28 g	Fehérje: 24,18 g; Zsír: 17,88 g; T.Zsírsav: 7,64 g	Fehérje: 46,23 g; Zsír: 23,10 g; T.Zsírsav: 5,48 g	Fehérje: 21,48 g; Zsír: 16,07 g; T.Zsírsav: 2,59 g	Fehérje: 26,34 g; Zsír: 18,47 g; T.Zsírsav: 4,86 g
		Szénhidrát: 73,99 g; Cukor: 4,77 g; Só: 1,93 g	Szénhidrát: 91,95 g; Cukor: 6,29 g; Só: 3,79 g	Szénhidrát: 87,07 g; Cukor: 4,75 g; Só: 3,76 g	Szénhidrát: 80,99 g; Cukor: 6,03 g; Só: 3,71 g	Szénhidrát: 76,39 g; Cukor: 27,43 g; Só: 2,71 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat**					
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat**	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom	Császárzsemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 303,93 Kcal / 1 270,43 Kj	Energia: 458,31 Kcal / 1 915,74 Kj	Energia: 230,06 Kcal / 961,65 Kj	Energia: 545,94 Kcal / 2 282,03 Kj	Energia: 454,55 Kcal / 1 900,02 Kj
		Fehérje: 8,37 g; Zsír: 0,63 g; T.Zsírsav: 0,18 g	Fehérje: 14,08 g; Zsír: 10,45 g; T.Zsírsav: 3,46 g	Fehérje: 13,11 g; Zsír: 6,68 g; T.Zsírsav: 1,66 g	Fehérje: 20,18 g; Zsír: 14,72 g; T.Zsírsav: 10,98 g	Fehérje: 9,85 g; Zsír: 27,56 g; T.Zsírsav: 7,52 g
		Szénhidrát: 65,30 g; Cukor: 32,22 g; Só: 0,53 g	Szénhidrát: 53,68 g; Cukor: 36,29 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 20,16 g; Cukor: 2,05 g; Só: 0,67 g	Szénhidrát: 45,52 g; Cukor: 13,74 g; Só: 2,76 g	Szénhidrát: 40,63 g; Cukor: 6,05 g; Só: 2,03 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		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), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 Kj	Energia: 351,47 Kcal / 1 469,14 Kj	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 Kj	Energia: 375,70 Kcal / 1 570,43 Kj	Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 Kj
		Fehérje: 16,34 g; Zsír: 12,00 g; T.Zsírsav: 4,09 g; Szénhidrát: 43,89 g; Cukor: 24,52 g; Só: 0,93 g	Fehérje: 11,76 g; Zsír: 6,14 g; T.Zsírsav: 1,67 g; Szénhidrát: 51,69 g; Cukor: 14,85 g; Só: 0,79 g	Fehérje: 13,72 g; Zsír: 5,10 g; T.Zsírsav: 2,25 g; Szénhidrát: 67,79 g; Cukor: 29,45 g; Só: 0,77 g	Fehérje: 17,60 g; Zsír: 15,65 g; T.Zsírsav: 3,28 g; Szénhidrát: 31,57 g; Cukor: 11,49 g; Só: 0,44 g	Fehérje: 18,04 g; Zsír: 12,56 g; T.Zsírsav: 5,58 g; Szénhidrát: 36,24 g; Cukor: 15,80 g; Só: 0,83 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes sárgablebleves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 691,85 Kcal / 2 891,93 Kj	Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 Kj	Energia: 871,25 Kcal / 3 641,83 Kj	Energia: 668,32 Kcal / 2 793,58 Kj	Energia: 699,30 Kcal / 2 923,07 Kj
		Fehérje: 34,89 g; Zsír: 31,05 g; T.Zsírsav: 8,57 g; Szénhidrát: 89,75 g; Cukor: 6,08 g; Só: 2,31 g	Fehérje: 27,97 g; Zsír: 20,66 g; T.Zsírsav: 8,79 g; Szénhidrát: 107,39 g; Cukor: 7,49 g; Só: 4,46 g	Fehérje: 53,25 g; Zsír: 27,67 g; T.Zsírsav: 6,49 g; Szénhidrát: 101,01 g; Cukor: 5,58 g; Só: 4,48 g	Fehérje: 24,71 g; Zsír: 18,34 g; T.Zsírsav: 3,01 g; Szénhidrát: 95,38 g; Cukor: 7,04 g; Só: 4,30 g	Fehérje: 31,60 g; Zsír: 22,17 g; T.Zsírsav: 5,83 g; Szénhidrát: 91,51 g; Cukor: 32,80 g; Só: 3,22 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**					
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom	Császárzsemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 342,68 Kcal / 1 432,40 Kj	Energia: 494,99 Kcal / 2 069,06 Kj	Energia: 306,06 Kcal / 1 279,33 Kj	Energia: 628,90 Kcal / 2 628,80 Kj	Energia: 458,69 Kcal / 1 917,32 Kj
		Fehérje: 9,64 g; Zsír: 0,72 g; T.Zsírsav: 0,21 g	Fehérje: 15,95 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 3,74 g	Fehérje: 14,65 g; Zsír: 8,91 g; T.Zsírsav: 2,27 g	Fehérje: 24,03 g; Zsír: 17,98 g; T.Zsírsav: 14,89 g	Fehérje: 9,91 g; Zsír: 27,58 g; T.Zsírsav: 7,52 g
		Szénhidrát: 73,42 g; Cukor: 35,31 g; Só: 0,61 g	Szénhidrát: 58,91 g; Cukor: 38,68 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 23,54 g; Cukor: 2,41 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 47,44 g; Cukor: 15,50 g; Só: 3,50 g	Szénhidrát: 41,48 g; Cukor: 6,05 g; Só: 2,03 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Füstölt sajt[7,(1)], Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7]	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 305,76 Kcal / 1 278,08 Kj	Energia: 169,31 Kcal / 707,72 Kj	Energia: 186,74 Kcal / 780,57 Kj	Energia: 184,39 Kcal / 770,75 Kj	Energia: 167,05 Kcal / 698,27 Kj
		Fehérje: 13,85 g; Zsír: 14,46 g; T.Zsírsav: 6,07 g; Szénhidrát: 22,75 g; Cukor: 14,42 g; Só: 1,16 g	Fehérje: 5,56 g; Zsír: 3,31 g; T.Zsírsav: 0,90 g; Szénhidrát: 23,45 g; Cukor: 7,66 g; Só: 0,35 g	Fehérje: 7,80 g; Zsír: 4,80 g; T.Zsírsav: 1,34 g; Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 16,95 g; Só: 0,44 g	Fehérje: 8,37 g; Zsír: 7,59 g; T.Zsírsav: 1,67 g; Szénhidrát: 14,76 g; Cukor: 6,15 g; Só: 0,20 g	Fehérje: 9,33 g; Zsír: 8,35 g; T.Zsírsav: 2,96 g; Szénhidrát: 17,83 g; Cukor: 9,07 g; Só: 0,42 g
	Tízórai	Banán	Mandarin	Körte	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Narancs
		Energia: 62,98 Kcal / 263,26 Kj	Energia: 28,13 Kcal / 117,58 Kj	Energia: 31,80 Kcal / 132,92 Kj	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 Kj	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 Kj
		Fehérje: 0,78 g; Zsír: 0,06 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 14,52 g; Cukor: 12,34 g; Só: 0,03 g	Fehérje: 0,42 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,88 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,24 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 7,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,53 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 11,52 g; Cukor: 11,52 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,36 g; Zsír: 0,12 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,10 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
	Ebéd	Zöldséges rizskása sertéscombbal[1,7]	Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka reszelve[10]	Fehérbab főzelék áttőrve[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sütőben sült halrudacskák bécsi bundában[1,4], Petrezselymes főtt törtburgonya (7), Ecetes almapaprika kockázva(10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 289,78 Kcal / 1 211,28 Kj	Energia: 283,77 Kcal / 1 186,16 Kj	Energia: 358,71 Kcal / 1 499,41 Kj	Energia: 282,92 Kcal / 1 182,61 Kj	Energia: 388,57 Kcal / 1 624,22 Kj
		Fehérje: 14,55 g; Zsír: 9,92 g; T.Zsírsav: 3,65 g	Fehérje: 9,55 g; Zsír: 4,22 g; T.Zsírsav: 0,59 g	Fehérje: 25,93 g; Zsír: 7,69 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 11,30 g; Zsír: 6,42 g; T.Zsírsav: 0,73 g	Fehérje: 17,56 g; Zsír: 12,57 g; T.Zsírsav: 3,24 g

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,16 g	3,66 g	0,67 g	51,31 g	1,60 g	1,41 g	45,95 g	2,43 g	1,41 g	43,29 g	3,35 g	1,82 g	50,85 g	18,24 g	1,79 g
																
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12)			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 2,8 % UHT *[7]			Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Paradicsom			Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 2,8 % UHT *[7]			Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g.[7]		
		Energia: 116,23 Kcal / 485,84 Kj			Energia: 261,31 Kcal / 1 092,28 Kj			Energia: 129,21 Kcal / 540,10 Kj			Energia: 357,60 Kcal / 1 494,77 Kj			Energia: 203,52 Kcal / 850,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,80 g	0,28 g	0,09 g	8,07 g	7,61 g	2,04 g	7,69 g	3,89 g	1,02 g	13,47 g	9,49 g	5,66 g	10,20 g	1,65 g	0,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,36 g	9,27 g	0,24 g	33,01 g	24,90 g	0,41 g	10,11 g	1,03 g	0,39 g	39,83 g	10,38 g	1,87 g	37,14 g	6,39 g	1,19 g
																

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium	Reggeli	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 238,87 Kcal / 998,48 Kj	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 Kj	Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 Kj	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj
		Fehérje: 7,92 g; Zsír: 8,84 g; T.Zsírsav: 1,15 g; Szénhidrát: 28,41 g; Cukor: 2,24 g; Só: 0,58 g	Fehérje: 12,58 g; Zsír: 2,98 g; T.Zsírsav: 1,71 g; Szénhidrát: 39,06 g; Cukor: 1,70 g; Só: 0,77 g	Fehérje: 9,91 g; Zsír: 2,52 g; T.Zsírsav: 0,91 g; Szénhidrát: 52,30 g; Cukor: 1,06 g; Só: 1,34 g	Fehérje: 10,11 g; Zsír: 9,68 g; T.Zsírsav: 3,80 g; Szénhidrát: 52,66 g; Cukor: 6,10 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 7,83 g; Zsír: 0,58 g; T.Zsírsav: 0,21 g; Szénhidrát: 47,48 g; Cukor: 2,83 g; Só: 1,31 g
	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 Kj	Energia: 351,92 Kcal / 1 471,03 Kj	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 Kj	Energia: 389,56 Kcal / 1 628,36 Kj	Energia: 331,65 Kcal / 1 386,30 Kj
		Fehérje: 16,34 g; Zsír: 12,00 g; T.Zsírsav: 4,09 g; Szénhidrát: 43,89 g; Cukor: 24,52 g; Só: 0,93 g	Fehérje: 11,76 g; Zsír: 6,15 g; T.Zsírsav: 1,67 g; Szénhidrát: 51,77 g; Cukor: 14,92 g; Só: 0,79 g	Fehérje: 13,72 g; Zsír: 5,10 g; T.Zsírsav: 2,25 g; Szénhidrát: 67,79 g; Cukor: 29,45 g; Só: 0,77 g	Fehérje: 17,67 g; Zsír: 16,11 g; T.Zsírsav: 3,41 g; Szénhidrát: 31,67 g; Cukor: 11,59 g; Só: 0,45 g	Fehérje: 18,04 g; Zsír: 12,56 g; T.Zsírsav: 5,58 g; Szénhidrát: 36,24 g; Cukor: 15,80 g; Só: 0,83 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	Ebéd	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Fehérbab főzelék [1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes sárgablableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 691,85 Kcal / 2 891,93 Kj	Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 Kj	Energia: 871,25 Kcal / 3 641,83 Kj	Energia: 668,32 Kcal / 2 793,58 Kj	Energia: 699,30 Kcal / 2 923,07 Kj
		Fehérje 34,89 g; Zsír 31,05 g; T.Zsírsav 8,57 g; Szénhidrát 89,75 g; Cukor 6,08 g; Só 2,31 g	Fehérje 27,97 g; Zsír 20,66 g; T.Zsírsav 8,79 g; Szénhidrát 107,39 g; Cukor 7,49 g; Só 4,46 g	Fehérje 53,25 g; Zsír 27,67 g; T.Zsírsav 6,49 g; Szénhidrát 101,01 g; Cukor 5,58 g; Só 4,48 g	Fehérje 24,71 g; Zsír 18,34 g; T.Zsírsav 3,01 g; Szénhidrát 95,38 g; Cukor 7,04 g; Só 4,30 g	Fehérje 31,60 g; Zsír 22,17 g; T.Zsírsav 5,83 g; Szénhidrát 91,51 g; Cukor 32,80 g; Só 3,22 g
						
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom	Császárzsemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 342,68 Kcal / 1 432,40 Kj	Energia: 494,99 Kcal / 2 069,06 Kj	Energia: 344,01 Kcal / 1 437,96 Kj	Energia: 628,90 Kcal / 2 628,80 Kj	Energia: 458,69 Kcal / 1 917,32 Kj
		Fehérje 9,64 g; Zsír 0,72 g; T.Zsírsav 0,21 g; Szénhidrát 73,42 g; Cukor 35,31 g; Só 0,61 g	Fehérje 15,95 g; Zsír 11,32 g; T.Zsírsav 3,74 g; Szénhidrát 58,91 g; Cukor 38,68 g; Só 0,80 g	Fehérje 16,48 g; Zsír 10,28 g; T.Zsírsav 2,70 g; Szénhidrát 23,60 g; Cukor 2,43 g; Só 0,93 g	Fehérje 24,03 g; Zsír 17,98 g; T.Zsírsav 14,89 g; Szénhidrát 47,44 g; Cukor 15,50 g; Só 3,50 g	Fehérje 9,91 g; Zsír 27,58 g; T.Zsírsav 7,52 g; Szénhidrát 41,48 g; Cukor 6,05 g; Só 2,03 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium	**Vacsora**	Görbe kifli 45 g.[1,3,7], Füstölt sajt[7,(1)], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Vizes zsemle 55 g.[1], Mackó sajt 17,5 g[7], Sárgarépa	Majonézs tésztasaláta kukoricával [3,7,10,(1,12)], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Kemény tojás[3], Őszibarack befőtt	Gyümölcslé 100 %-os 0,2 l. , Vizes zsemle 55 g.[1], Szárnyas májpástétom 48 g.[1,(6,7,10)], Karalábé
		Energia: 477,88 Kcal / 1 997,54 Kj	Energia: 419,22 Kcal / 1 752,34 Kj	Energia: 542,94 Kcal / 2 269,49 Kj	Energia: 322,21 Kcal / 1 346,84 Kj	Energia: 468,69 Kcal / 1 959,12 Kj
		Fehérje: 22,24 g; Zsír: 17,57 g; T.Zsírsav: 10,22 g	Fehérje: 14,87 g; Zsír: 8,40 g; T.Zsírsav: 5,10 g	Fehérje: 7,92 g; Zsír: 11,20 g; T.Zsírsav: 3,05 g	Fehérje: 12,31 g; Zsír: 4,88 g; T.Zsírsav: 1,33 g	Fehérje: 19,66 g; Zsír: 7,81 g; T.Zsírsav: 2,34 g
		Szénhidrát: 56,95 g; Cukor: 11,95 g; Só: 2,86 g	Szénhidrát: 70,83 g; Cukor: 5,90 g; Só: 3,24 g	Szénhidrát: 97,84 g; Cukor: 20,39 g; Só: 1,47 g	Szénhidrát: 56,75 g; Cukor: 21,32 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 80,67 g; Cukor: 15,66 g; Só: 2,27 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	**Ebéd**	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1]	Tejszínes sárgablebleves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 Kj	Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 Kj	Energia: 971,42 Kcal / 4 060,54 Kj	Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 Kj	Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 Kj
		Fehérje: 38,91 g; Zsír: 34,50 g; T.Zsírsav: 9,52 g	Fehérje: 30,93 g; Zsír: 22,69 g; T.Zsírsav: 9,59 g	Fehérje: 59,85 g; Zsír: 30,97 g; T.Zsírsav: 7,16 g	Fehérje: 27,45 g; Zsír: 20,37 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 35,12 g; Zsír: 24,63 g; T.Zsírsav: 6,48 g
		Szénhidrát: 100,97 g; Cukor: 6,66 g; Só: 2,57 g	Szénhidrát: 119,71 g; Cukor: 8,30 g; Só: 4,92 g	Szénhidrát: 111,87 g; Cukor: 5,28 g; Só: 4,64 g	Szénhidrát: 106,18 g; Cukor: 8,24 g; Só: 4,91 g	Szénhidrát: 101,72 g; Cukor: 36,47 g; Só: 3,57 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 305,99 Kcal / 1 279,04 Kj	Energia: 214,91 Kcal / 898,32 Kj	Energia: 270,89 Kcal / 1 132,32 Kj	Energia: 231,37 Kcal / 967,13 Kj	Energia: 227,53 Kcal / 951,08 Kj
		Fehérje: 11,28 g; Zsír: 8,36 g; T.Zsírsav: 3,00 g; Szénhidrát: 29,02 g; Cukor: 17,91 g; Só: 0,63 g	Fehérje: 7,11 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 1,09 g; Szénhidrát: 30,52 g; Cukor: 9,47 g; Só: 0,46 g	Fehérje: 10,32 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 1,77 g; Szénhidrát: 48,16 g; Cukor: 21,40 g; Só: 0,55 g	Fehérje: 10,62 g; Zsír: 9,40 g; T.Zsírsav: 2,06 g; Szénhidrát: 18,96 g; Cukor: 7,49 g; Só: 0,27 g	Fehérje: 12,61 g; Zsír: 8,98 g; T.Zsírsav: 4,20 g; Szénhidrát: 23,80 g; Cukor: 12,11 g; Só: 0,58 g
	Ebéd	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes sárgabableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 Kj	Energia: 530,15 Kcal / 2 216,03 Kj	Energia: 607,25 Kcal / 2 538,31 Kj	Energia: 457,31 Kcal / 1 911,56 Kj	Energia: 466,90 Kcal / 1 951,64 Kj
		Fehérje: 23,22 g; Zsír: 20,69 g; T.Zsírsav: 5,71 g; Szénhidrát: 60,18 g; Cukor: 3,89 g; Só: 1,53 g	Fehérje: 19,94 g; Zsír: 14,37 g; T.Zsírsav: 6,12 g; Szénhidrát: 76,49 g; Cukor: 5,03 g; Só: 3,05 g	Fehérje: 38,67 g; Zsír: 18,89 g; T.Zsírsav: 4,48 g; Szénhidrát: 69,88 g; Cukor: 3,76 g; Só: 2,94 g	Fehérje: 16,97 g; Zsír: 12,84 g; T.Zsírsav: 2,08 g; Szénhidrát: 64,53 g; Cukor: 4,97 g; Só: 3,00 g	Fehérje: 21,07 g; Zsír: 14,77 g; T.Zsírsav: 3,88 g; Szénhidrát: 61,18 g; Cukor: 22,04 g; Só: 2,15 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	**Uzsonna**	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém(1,6,7), Paradicsom	Császárzsemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]	Sajtos kocka pogácsa 50 g. [1,7,(13)], Kefir 150 g.[7], Narancs
		Energia: 228,45 Kcal / 954,92 Kj	Energia: 370,01 Kcal / 1 546,64 Kj	Energia: 168,66 Kcal / 705,00 Kj	Energia: 499,12 Kcal / 2 086,32 Kj	Energia: 232,51 Kcal / 971,89 Kj
		Fehérje: 5,98 g; Zsír: 0,44 g; T.Zsírsav: 0,12 g	Fehérje: 11,24 g; Zsír: 8,09 g; T.Zsírsav: 2,82 g	Fehérje: 9,42 g; Zsír: 4,99 g; T.Zsírsav: 1,29 g	Fehérje: 19,07 g; Zsír: 13,32 g; T.Zsírsav: 10,48 g	Fehérje: 10,62 g; Zsír: 1,79 g; T.Zsírsav: 0,62 g
		Szénhidrát: 49,41 g; Cukor: 26,75 g; Só: 0,36 g	Szénhidrát: 45,48 g; Cukor: 33,63 g; Só: 0,57 g	Szénhidrát: 13,46 g; Cukor: 1,37 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 43,72 g; Cukor: 12,28 g; Só: 2,66 g	Szénhidrát: 43,09 g; Cukor: 6,39 g; Só: 1,19 g
						

.....

Nagy Balázs

Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Kakaós tej[6,7,15], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta	Citromos fekete tea , Fehérkenyér[1,(7)], Házi tojáskrém [3,10,(7,12)], Kaliforniai paprika	Dzsungel gabonapehely tejjel [1,7], Körte	Erdeigyümölcs ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi tonhalkrém főtt tojással[3,4,(7)], Pirított tökmag őrölve, Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Tölteni való paprika
		Energia: 533,63 Kcal / 2 230,57 Kj	Energia: 449,78 Kcal / 1 880,08 Kj	Energia: 426,47 Kcal / 1 782,64 Kj	Energia: 481,33 Kcal / 2 011,96 Kj	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 Kj
		Fehérje 21,10 g; Zsír 14,41 g; T.Zsírsav 4,81 g; Szénhidrát 56,47 g; Cukor 28,95 g; Só 1,15 g	Fehérje 15,31 g; Zsír 7,01 g; T.Zsírsav 1,92 g; Szénhidrát 69,50 g; Cukor 17,34 g; Só 1,05 g	Fehérje 16,00 g; Zsír 6,00 g; T.Zsírsav 2,68 g; Szénhidrát 76,50 g; Cukor 33,90 g; Só 0,89 g	Fehérje 22,43 g; Zsír 19,66 g; T.Zsírsav 4,05 g; Szénhidrát 41,76 g; Cukor 13,39 g; Só 0,60 g	Fehérje 22,70 g; Zsír 14,75 g; T.Zsírsav 6,20 g; Szénhidrát 47,99 g; Cukor 19,23 g; Só 1,03 g
	Tízórai	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]	Mákos burkifli 100 g. [1,3,7,(8)]	Sajtos pogácsa 85 g. [1,7,(6,12,13)], Narancs
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 238,87 Kcal / 998,48 Kj	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 Kj	Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 Kj	Energia: 421,51 Kcal / 1 761,91 Kj
		Fehérje 7,92 g; Zsír 8,84 g; T.Zsírsav 1,15 g; Szénhidrát 28,41 g; Cukor 2,24 g; Só 0,58 g	Fehérje 12,58 g; Zsír 2,98 g; T.Zsírsav 1,71 g; Szénhidrát 39,06 g; Cukor 1,70 g; Só 0,77 g	Fehérje 9,91 g; Zsír 2,52 g; T.Zsírsav 0,91 g; Szénhidrát 52,30 g; Cukor 1,06 g; Só 1,34 g	Fehérje 10,11 g; Zsír 9,68 g; T.Zsírsav 3,80 g; Szénhidrát 52,66 g; Cukor 6,10 g; Só 0,84 g	Fehérje 5,72 g; Zsír 27,47 g; T.Zsírsav 7,45 g; Szénhidrát 36,58 g; Cukor 0,30 g; Só 1,65 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejszínes sárgablableves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3,(13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 Kj	Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 Kj	Energia: 999,92 Kcal / 4 179,67 Kj	Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 Kj	Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 Kj
		Fehérje 38,91 g; Zsír 34,50 g; T.Zsírsav 9,52 g; Szénhidrát 100,97 g; Cukor 6,66 g; Só 2,57 g	Fehérje 30,93 g; Zsír 22,69 g; T.Zsírsav 9,59 g; Szénhidrát 119,71 g; Cukor 8,30 g; Só 4,92 g	Fehérje 60,48 g; Zsír 30,85 g; T.Zsírsav 7,25 g; Szénhidrát 118,60 g; Cukor 6,57 g; Só 5,20 g	Fehérje 27,45 g; Zsír 20,37 g; T.Zsírsav 3,38 g; Szénhidrát 106,18 g; Cukor 8,24 g; Só 4,91 g	Fehérje 35,12 g; Zsír 24,63 g; T.Zsírsav 6,48 g; Szénhidrát 101,72 g; Cukor 36,47 g; Só 3,57 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Áfonya dzsem extra (12), Banán	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sonkakrém (1,6,7), Paradicsom	Császárzsemle 65 g. [1,7,(13)], Liga margarin(7), Lapka sajt [7,(1)], Hónapos retek, Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 467,39 Kcal / 1 953,69 Kj	Energia: 648,91 Kcal / 2 712,44 Kj	Energia: 405,74 Kcal / 1 695,99 Kj	Energia: 886,18 Kcal / 3 704,23 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje 13,43 g; Zsír 1,01 g; T.Zsírsav 0,30 g; Szénhidrát 99,85 g; Cukor 45,92 g; Só 0,87 g	Fehérje 20,64 g; Zsír 13,51 g; T.Zsírsav 4,36 g; Szénhidrát 87,54 g; Cukor 59,07 g; Só 1,00 g	Fehérje 19,42 g; Zsír 11,71 g; T.Zsírsav 2,92 g; Szénhidrát 32,80 g; Cukor 3,24 g; Só 1,06 g	Fehérje 34,68 g; Zsír 23,14 g; T.Zsírsav 19,54 g; Szénhidrát 82,08 g; Cukor 19,22 g; Só 5,10 g	Fehérje g; Zsír g; T.Zsírsav g; Szénhidrát g; Cukor g; Só g
	Vacsora					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	**Vacsora**	Friss kevert saláta, Sütőben sült hasáb burgonya[3,7,10,(1)], Gyros csikemell kockák[7,(1,3,6,12)], Joghurtos öntet[7,10,(12)], Gyümölcs tea	Sajtos melegszendvics zsemléből[1,7,(3,6,10)], Sárgarépa	Majonézs tésztasaláta kukoricával [3,7,10,(1,12)], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Tükörtojás[3], Zöldhagyma	
		Energia: 937,01 Kcal / 3 916,70 Kj	Energia: 589,25 Kcal / 2 463,07 Kj	Energia: 546,96 Kcal / 2 286,29 Kj	Energia: 434,61 Kcal / 1 816,67 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje 45,95 g; Zsír 35,40 g; T.Zsírsav 6,60 g	Fehérje 27,75 g; Zsír 21,40 g; T.Zsírsav 11,78 g	Fehérje 7,92 g; Zsír 11,20 g; T.Zsírsav 3,05 g	Fehérje 24,16 g; Zsír 17,36 g; T.Zsírsav 4,19 g	Fehérje g; Zsír g; T.Zsírsav g
		Szénhidrát 106,87 g; Cukor 32,91 g; Só 4,34 g	Szénhidrát 70,51 g; Cukor 5,79 g; Só 3,41 g	Szénhidrát 98,84 g; Cukor 21,39 g; Só 1,47 g	Szénhidrát 44,81 g; Cukor 3,92 g; Só 1,50 g	Szénhidrát g; Cukor g; Só g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	**Ebéd**	Rántott leves [1], Gyöngytészta[1,3,7], Mexikói rakott rizs sertéscombbal[1,7]	Füstöltsajtos zellerkrémleves [1,7,9], Főtt kinoa, Burgonyás fodroskocka tészta [1,3], Csemege uborka[10]	Frankfurti leves[1,7, (6,10)], Fehérbab főzelék[1,10,(12)], Resztelt csirkemáj , Sózott lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tejszínes sárgablebleves[1,7], Főtt árpagyöngy[1], Bécsi bundában sült halrudacskák[1,4], Petrezselymes főtt kocka burgonya (7), Ecetes almapaprika (10,12)	Tyúkhúsleves[9], Eperlevél tészta [1,3, (13)], Házi mákos sütemény[1,3,7], Fahéjas meggy öntet (12)
		Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 Kj	Energia: 831,69 Kcal / 3 476,46 Kj	Energia: 969,84 Kcal / 4 053,93 Kj	Energia: 743,97 Kcal / 3 109,79 Kj	Energia: 777,15 Kcal / 3 248,49 Kj
		Fehérje: 38,91 g; Zsír: 34,50 g; T.Zsírsav: 9,52 g	Fehérje: 30,93 g; Zsír: 22,69 g; T.Zsírsav: 9,59 g	Fehérje: 60,32 g; Zsír: 32,71 g; T.Zsírsav: 7,46 g	Fehérje: 27,45 g; Zsír: 20,37 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 35,12 g; Zsír: 24,63 g; T.Zsírsav: 6,48 g
		Szénhidrát: 100,97 g; Cukor: 6,66 g; Só: 2,57 g	Szénhidrát: 119,71 g; Cukor: 8,30 g; Só: 4,92 g	Szénhidrát: 107,11 g; Cukor: 6,20 g; Só: 4,42 g	Szénhidrát: 106,18 g; Cukor: 8,24 g; Só: 4,91 g	Szénhidrát: 101,72 g; Cukor: 36,47 g; Só: 3,57 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00482) Gyermek (7 -10 év) Alsó Tagozat**	Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Reszelt mozzarella sajt, Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea , Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf[1,3,7], Narancs	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 490,41 Kcal / 2 049,91 Kj	Energia: 319,49 Kcal / 1 335,47 Kj	Energia: 353,47 Kcal / 1 477,50 Kj	Energia: 348,88 Kcal / 1 458,32 Kj	Energia: 333,98 Kcal / 1 396,04 Kj	Energia: 224,69 Kcal / 939,20 Kj
		Fehérje: 14,73 g; Zsír: 17,89 g; T.Zsírsav: 10,06 g; Szénhidrát: 44,93 g; Cukor: 21,40 g; Só: 1,03 g	Fehérje: 16,45 g; Zsír: 15,61 g; T.Zsírsav: 7,48 g; Szénhidrát: 27,55 g; Cukor: 10,93 g; Só: 1,19 g	Fehérje: 14,14 g; Zsír: 8,74 g; T.Zsírsav: 4,33 g; Szénhidrát: 53,55 g; Cukor: 18,90 g; Só: 0,34 g	Fehérje: 9,97 g; Zsír: 12,35 g; T.Zsírsav: 3,69 g; Szénhidrát: 26,55 g; Cukor: 9,61 g; Só: 1,12 g	Fehérje: 19,12 g; Zsír: 13,96 g; T.Zsírsav: 4,58 g; Szénhidrát: 32,92 g; Cukor: 13,76 g; Só: 1,13 g	Fehérje: 6,70 g; Zsír: 9,35 g; T.Zsírsav: 3,54 g; Szénhidrát: 28,07 g; Cukor: 10,10 g; Só: 0,27 g
							
Ebéd	**(00482) Gyermek (7 -10 év) Alsó Tagozat**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem(12)
		Energia: 535,29 Kcal / 2 237,51 Kj	Energia: 578,61 Kcal / 2 418,59 Kj	Energia: 685,48 Kcal / 2 865,31 Kj	Energia: 631,50 Kcal / 2 639,67 Kj	Energia: 521,52 Kcal / 2 179,95 Kj	Energia: 750,36 Kcal / 3 136,50 Kj
		Fehérje: 27,38 g; Zsír: 12,72 g; T.Zsírsav: 2,19 g; Szénhidrát: 77,23 g; Cukor: 1,42 g; Só: 2,48 g	Fehérje: 28,88 g; Zsír: 20,81 g; T.Zsírsav: 5,14 g; Szénhidrát: 73,58 g; Cukor: 8,01 g; Só: 3,49 g	Fehérje: 29,45 g; Zsír: 19,72 g; T.Zsírsav: 5,53 g; Szénhidrát: 96,63 g; Cukor: 20,45 g; Só: 1,90 g	Fehérje: 30,33 g; Zsír: 22,82 g; T.Zsírsav: 10,98 g; Szénhidrát: 74,22 g; Cukor: 27,73 g; Só: 3,30 g	Fehérje: 34,53 g; Zsír: 12,10 g; T.Zsírsav: 1,53 g; Szénhidrát: 67,97 g; Cukor: 12,34 g; Só: 2,04 g	Fehérje: 32,12 g; Zsír: 16,15 g; T.Zsírsav: 3,89 g; Szénhidrát: 117,89 g; Cukor: 30,16 g; Só: 2,55 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd							
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7 -10 év) Alsó Tagozat**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Mandarin	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Őszibarack befőtt, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
		Energia: 536,26 Kcal / 2 241,57 Kj	Energia: 519,28 Kcal / 2 170,59 Kj	Energia: 311,69 Kcal / 1 302,86 Kj	Energia: 539,58 Kcal / 2 255,44 Kj	Energia: 319,65 Kcal / 1 336,14 Kj	Energia: 455,62 Kcal / 1 904,49 Kj
		Fehérje: 23,57 g; Zsír: 13,44 g; T.Zsírsav: 6,63 g	Fehérje: 18,16 g; Zsír: 13,06 g; T.Zsírsav: 5,63 g	Fehérje: 13,16 g; Zsír: 9,14 g; T.Zsírsav: 2,38 g	Fehérje: 25,48 g; Zsír: 19,26 g; T.Zsírsav: 10,44 g	Fehérje: 11,67 g; Zsír: 5,99 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 13,59 g; Zsír: 23,96 g; T.Zsírsav: 7,14 g
		Szénhidrát: 79,46 g; Cukor: 27,04 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 81,55 g; Cukor: 34,99 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 21,45 g; Cukor: 4,02 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 48,91 g; Cukor: 13,27 g; Só: 2,10 g	Szénhidrát: 54,09 g; Cukor: 18,38 g; Só: 0,55 g	Szénhidrát: 44,50 g; Cukor: 3,16 g; Só: 2,07 g
							

. . . . . .
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**	Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Reszelt mozzarella sajt, Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf[1,3,7], Narancs	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 545,89 Kcal / 2 281,82 Kj	Energia: 378,13 Kcal / 1 580,58 Kj	Energia: 404,94 Kcal / 1 692,65 Kj	Energia: 397,49 Kcal / 1 661,51 Kj	Energia: 397,52 Kcal / 1 661,63 Kj	Energia: 253,21 Kcal / 1 058,42 Kj
		Fehérje: 16,75 g; Zsír: 23,26 g; T.Zsírsav: 11,44 g	Fehérje: 19,34 g; Zsír: 18,56 g; T.Zsírsav: 8,87 g	Fehérje: 16,05 g; Zsír: 10,00 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 12,22 g; Zsír: 14,65 g; T.Zsírsav: 4,45 g	Fehérje: 22,59 g; Zsír: 17,19 g; T.Zsírsav: 5,61 g	Fehérje: 7,76 g; Zsír: 9,84 g; T.Zsírsav: 3,62 g
		Szénhidrát: 51,98 g; Cukor: 24,54 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 32,51 g; Cukor: 13,11 g; Só: 1,43 g	Szénhidrát: 61,52 g; Cukor: 21,38 g; Só: 0,37 g	Szénhidrát: 31,21 g; Cukor: 11,42 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 38,02 g; Cukor: 15,38 g; Só: 1,41 g	Szénhidrát: 32,98 g; Cukor: 12,01 g; Só: 0,32 g
							
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem(12)
		Energia: 627,16 Kcal / 2 621,53 Kj	Energia: 684,06 Kcal / 2 859,37 Kj	Energia: 815,57 Kcal / 3 409,08 Kj	Energia: 745,61 Kcal / 3 116,65 Kj	Energia: 611,37 Kcal / 2 555,53 Kj	Energia: 869,66 Kcal / 3 635,18 Kj
		Fehérje: 31,88 g; Zsír: 15,19 g; T.Zsírsav: 2,63 g	Fehérje: 34,36 g; Zsír: 24,66 g; T.Zsírsav: 6,12 g	Fehérje: 34,87 g; Zsír: 23,49 g; T.Zsírsav: 6,60 g	Fehérje: 34,45 g; Zsír: 26,56 g; T.Zsírsav: 12,87 g	Fehérje: 38,84 g; Zsír: 14,41 g; T.Zsírsav: 1,82 g	Fehérje: 37,79 g; Zsír: 19,37 g; T.Zsírsav: 4,70 g
		Szénhidrát: 90,03 g; Cukor: 1,68 g; Só: 2,95 g	Szénhidrát: 86,50 g; Cukor: 9,34 g; Só: 4,15 g	Szénhidrát: 115,08 g; Cukor: 24,55 g; Só: 2,27 g	Szénhidrát: 89,81 g; Cukor: 32,34 g; Só: 3,78 g	Szénhidrát: 80,82 g; Cukor: 14,41 g; Só: 2,45 g	Szénhidrát: 134,64 g; Cukor: 32,78 g; Só: 3,03 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd							
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Mandarin	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Őszibarack befőtt, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
		Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 Kj	Energia: 540,20 Kcal / 2 258,04 Kj	Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 Kj	Energia: 593,41 Kcal / 2 480,45 Kj	Energia: 372,03 Kcal / 1 555,09 Kj	Energia: 459,10 Kcal / 1 919,04 Kj
		Fehérje: 23,64 g; Zsír: 13,47 g; T.Zsírsav: 6,63 g	Fehérje: 19,06 g; Zsír: 13,43 g; T.Zsírsav: 5,84 g	Fehérje: 16,47 g; Zsír: 10,35 g; T.Zsírsav: 2,69 g	Fehérje: 27,85 g; Zsír: 21,66 g; T.Zsírsav: 11,73 g	Fehérje: 13,72 g; Zsír: 7,16 g; T.Zsírsav: 4,05 g	Fehérje: 13,63 g; Zsír: 24,00 g; T.Zsírsav: 7,14 g
		Szénhidrát: 80,44 g; Cukor: 27,88 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 84,99 g; Cukor: 38,43 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 25,02 g; Cukor: 4,67 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 51,14 g; Cukor: 14,68 g; Só: 2,27 g	Szénhidrát: 62,38 g; Cukor: 20,75 g; Só: 0,65 g	Szénhidrát: 45,20 g; Cukor: 3,16 g; Só: 2,07 g
							

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	**(00480) Gyermek (1 -3 év) Bölcsőde**	Karamellás tejital [7], Reszelt mozzarella sajt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 2,8 % UHT *[7], Csokoládés kuglóf[1,3,7]	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 283,94 Kcal / 1 186,87 Kj	Energia: 166,22 Kcal / 694,80 Kj	Energia: 178,38 Kcal / 745,63 Kj	Energia: 190,45 Kcal / 796,08 Kj	Energia: 201,38 Kcal / 841,77 Kj	Energia: 117,70 Kcal / 491,99 Kj
		Fehérje: 8,73 g; Zsír: 12,70 g; T.Zsírsav: 6,44 g; Szénhidrát: 26,71 g; Cukor: 13,95 g; Só: 0,62 g	Fehérje: 8,33 g; Zsír: 7,81 g; T.Zsírsav: 3,74 g; Szénhidrát: 15,17 g; Cukor: 6,84 g; Só: 0,60 g	Fehérje: 8,11 g; Zsír: 6,80 g; T.Zsírsav: 2,47 g; Szénhidrát: 25,36 g; Cukor: 11,44 g; Só: 0,21 g	Fehérje: 5,58 g; Zsír: 7,08 g; T.Zsírsav: 2,20 g; Szénhidrát: 14,60 g; Cukor: 6,16 g; Só: 0,68 g	Fehérje: 11,68 g; Zsír: 10,77 g; T.Zsírsav: 2,99 g; Szénhidrát: 18,75 g; Cukor: 8,87 g; Só: 0,71 g	Fehérje: 3,35 g; Zsír: 4,67 g; T.Zsírsav: 1,76 g; Szénhidrát: 15,34 g; Cukor: 6,35 g; Só: 0,13 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1 -3 év) Bölcsőde**	Mandarin	Őszibarack befőtt	Narancs	Vegyes gyümölcspüré 100 g.	Banán	Alma
		Energia: 28,13 Kcal / 117,58 Kj	Energia: 43,90 Kcal / 183,50 Kj	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 Kj	Energia: 53,52 Kcal / 223,71 Kj	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 Kj	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 Kj
		Fehérje: 0,42 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,88 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,25 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 10,60 g; Cukor: 10,60 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,36 g; Zsír: 0,12 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,10 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,53 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 11,52 g; Cukor: 11,52 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,78 g; Zsír: 0,06 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 14,52 g; Cukor: 12,34 g; Só: 0,03 g	Fehérje: 0,24 g; Zsír: 0,24 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 4,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1 -3 év) Bölcsőde**						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	**(00480) Gyermek (1 -3 év) Bölcsőde**	Sárgaborsó főzelék áttörve [1,10,(12)], Kemény tojás kockázva[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Házi Bolognai bukta[1,7], Körte	Sült sertéskaraj szelet kockázva (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Fűszeres sült csirkemell kockák (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás áttörve[1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem(12)
		Energia: 291,04 Kcal / 1 216,55 Kj	Energia: 278,53 Kcal / 1 164,26 Kj	Energia: 341,91 Kcal / 1 429,18 Kj	Energia: 281,52 Kcal / 1 176,75 Kj	Energia: 240,26 Kcal / 1 004,29 Kj	Energia: 485,55 Kcal / 2 029,60 Kj
		Fehérje 16,39 g; Zsír 5,82 g; T.Zsírsav 1,15 g; Szénhidrát 42,97 g; Cukor 0,58 g; Só 0,98 g	Fehérje 17,26 g; Zsír 7,22 g; T.Zsírsav 1,91 g; Szénhidrát 39,91 g; Cukor 4,13 g; Só 1,38 g	Fehérje 14,56 g; Zsír 7,77 g; T.Zsírsav 2,13 g; Szénhidrát 52,97 g; Cukor 10,72 g; Só 0,63 g	Fehérje 17,09 g; Zsír 8,66 g; T.Zsírsav 2,56 g; Szénhidrát 33,41 g; Cukor 9,02 g; Só 1,82 g	Fehérje 19,37 g; Zsír 5,49 g; T.Zsírsav 0,71 g; Szénhidrát 28,08 g; Cukor 0,17 g; Só 0,86 g	Fehérje 19,22 g; Zsír 10,24 g; T.Zsírsav 2,42 g; Szénhidrát 78,31 g; Cukor 19,97 g; Só 1,70 g
							
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1 -3 év) Bölcsőde**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)]	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 2,8 % UHT *[7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1)	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 363,64 Kcal / 1 520,02 Kj	Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 Kj	Energia: 163,67 Kcal / 684,14 Kj	Energia: 403,58 Kcal / 1 686,96 Kj	Energia: 125,66 Kcal / 525,26 Kj	Energia: 265,03 Kcal / 1 107,83 Kj
		Fehérje 18,06 g; Zsír 11,94 g; T.Zsírsav 6,18 g; Szénhidrát 45,47 g; Cukor 19,85 g; Só 0,71 g	Fehérje 10,16 g; Zsír 9,04 g; T.Zsírsav 3,12 g; Szénhidrát 34,28 g; Cukor 11,00 g; Só 0,62 g	Fehérje 7,71 g; Zsír 4,92 g; T.Zsírsav 1,32 g; Szénhidrát 10,75 g; Cukor 2,01 g; Só 0,43 g	Fehérje 18,39 g; Zsír 14,81 g; T.Zsírsav 6,85 g; Szénhidrát 42,23 g; Cukor 9,03 g; Só 1,61 g	Fehérje 5,78 g; Zsír 3,50 g; T.Zsírsav 2,01 g; Szénhidrát 17,63 g; Cukor 0,96 g; Só 0,25 g	Fehérje 10,57 g; Zsír 13,13 g; T.Zsírsav 4,36 g; Szénhidrát 24,73 g; Cukor 1,58 g; Só 1,16 g
							

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	**(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium**	Magvas stangli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7, (8,11)]	Túrós batyu 100 g.[1,7, (3,6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g. [1,7]	Lenmagvas zsemle 50 g. [1,7,(13)]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 Kj Fehérje 9,92 g; Zsír 2,73 g; T.Zsírsav 1,56 g Szénhidrát 26,20 g; Cukor 5,88 g; Só 1,14 g	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj Fehérje 7,92 g; Zsír 8,84 g; T.Zsírsav 1,15 g Szénhidrát 28,41 g; Cukor 2,24 g; Só 0,58 g	Energia: 355,00 Kcal / 1 483,90 Kj Fehérje 9,44 g; Zsír 15,90 g; T.Zsírsav 6,50 g Szénhidrát 43,20 g; Cukor 7,10 g; Só 0,47 g	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g	Energia: 162,20 Kcal / 678,00 Kj Fehérje 5,95 g; Zsír 1,52 g; T.Zsírsav 0,55 g Szénhidrát 31,39 g; Cukor 0,64 g; Só 0,81 g
Tízórai	**(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium**	Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Reszelt mozzarella sajt, Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf[1,3,7], Narancs	Citromos fekete tea , Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka , Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 545,89 Kcal / 2 281,82 Kj Fehérje 16,75 g; Zsír 23,26 g; T.Zsírsav 11,44 g Szénhidrát 51,98 g; Cukor 24,54 g; Só 1,18 g	Energia: 378,13 Kcal / 1 580,58 Kj Fehérje 19,34 g; Zsír 18,56 g; T.Zsírsav 8,87 g Szénhidrát 32,51 g; Cukor 13,11 g; Só 1,43 g	Energia: 404,94 Kcal / 1 692,65 Kj Fehérje 16,05 g; Zsír 10,00 g; T.Zsírsav 4,95 g Szénhidrát 61,52 g; Cukor 21,38 g; Só 0,37 g	Energia: 397,49 Kcal / 1 661,51 Kj Fehérje 12,22 g; Zsír 14,65 g; T.Zsírsav 4,45 g Szénhidrát 31,21 g; Cukor 11,42 g; Só 1,40 g	Energia: 397,52 Kcal / 1 661,63 Kj Fehérje 22,59 g; Zsír 17,19 g; T.Zsírsav 5,61 g Szénhidrát 38,02 g; Cukor 15,38 g; Só 1,41 g	Energia: 253,21 Kcal / 1 058,42 Kj Fehérje 7,76 g; Zsír 9,84 g; T.Zsírsav 3,62 g Szénhidrát 32,98 g; Cukor 12,01 g; Só 0,32 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	**(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Káposzta saláta (12), Párolt bulgur [1]	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem(12)
		Energia: 627,16 Kcal / 2 621,53 Kj	Energia: 684,06 Kcal / 2 859,37 Kj	Energia: 815,57 Kcal / 3 409,08 Kj	Energia: 745,61 Kcal / 3 116,65 Kj	Energia: 611,37 Kcal / 2 555,53 Kj	Energia: 869,66 Kcal / 3 635,18 Kj
		Fehérje 31,88 g; Zsír 15,19 g; T.Zsírsav 2,63 g; Szénhidrát 90,03 g; Cukor 1,68 g; Só 2,95 g	Fehérje 34,36 g; Zsír 24,66 g; T.Zsírsav 6,12 g; Szénhidrát 86,50 g; Cukor 9,34 g; Só 4,15 g	Fehérje 34,87 g; Zsír 23,49 g; T.Zsírsav 6,60 g; Szénhidrát 115,08 g; Cukor 24,55 g; Só 2,27 g	Fehérje 34,45 g; Zsír 26,56 g; T.Zsírsav 12,87 g; Szénhidrát 89,81 g; Cukor 32,34 g; Só 3,78 g	Fehérje 38,84 g; Zsír 14,41 g; T.Zsírsav 1,82 g; Szénhidrát 80,82 g; Cukor 14,41 g; Só 2,45 g	Fehérje 37,79 g; Zsír 19,37 g; T.Zsírsav 4,70 g; Szénhidrát 134,64 g; Cukor 32,78 g; Só 3,03 g
							
Uzsonna	**(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Mandarin	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Őszibarack befőtt, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
		Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 Kj	Energia: 540,20 Kcal / 2 258,04 Kj	Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 Kj	Energia: 593,41 Kcal / 2 480,45 Kj	Energia: 372,03 Kcal / 1 555,09 Kj	Energia: 459,10 Kcal / 1 919,04 Kj
		Fehérje 23,64 g; Zsír 13,47 g; T.Zsírsav 6,63 g; Szénhidrát 80,44 g; Cukor 27,88 g; Só 1,38 g	Fehérje 19,06 g; Zsír 13,43 g; T.Zsírsav 5,84 g; Szénhidrát 84,99 g; Cukor 38,43 g; Só 1,18 g	Fehérje 16,47 g; Zsír 10,35 g; T.Zsírsav 2,69 g; Szénhidrát 25,02 g; Cukor 4,67 g; Só 0,93 g	Fehérje 27,85 g; Zsír 21,66 g; T.Zsírsav 11,73 g; Szénhidrát 51,14 g; Cukor 14,68 g; Só 2,27 g	Fehérje 13,72 g; Zsír 7,16 g; T.Zsírsav 4,05 g; Szénhidrát 62,38 g; Cukor 20,75 g; Só 0,65 g	Fehérje 13,63 g; Zsír 24,00 g; T.Zsírsav 7,14 g; Szénhidrát 45,20 g; Cukor 3,16 g; Só 2,07 g
							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	**(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium**	Majonézs tésztasaláta kukoricával [3,7,10,(1,12)], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Téliszalámi (1,6,7), Kápia paprika	Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Füstölt sajt[7, (1)], Csemege uborka[10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1, (7)], Liga margarin(7), Sertés löncs szelet(1,6,7), Zöldhagyma	Szendvics kifli 55 g.[1,(13)], Liga margarin (7), Mackó sajt 17,5 g[7], Karalábé	Vizes zsemle 55 g.[1], Liga margarin(7), Lapka sajt [7, (1)], Vegyes gyümölcspüré 100 g.
		Energia: 489,47 Kcal / 2 045,98 Kj	Energia: 335,26 Kcal / 1 401,39 Kj	Energia: 516,00 Kcal / 2 156,88 Kj	Energia: 443,50 Kcal / 1 853,83 Kj	Energia: 523,15 Kcal / 2 186,77 Kj	Energia: 753,11 Kcal / 3 148,00 Kj
		Fehérje 7,03 g; Zsír 10,04 g; T.Zsírsav 2,74 g	Fehérje 8,20 g; Zsír 5,60 g; T.Zsírsav 1,80 g	Fehérje 17,70 g; Zsír 16,94 g; T.Zsírsav 8,65 g	Fehérje 13,46 g; Zsír 13,43 g; T.Zsírsav 4,66 g	Fehérje 14,84 g; Zsír 12,34 g; T.Zsírsav 6,27 g	Fehérje 22,31 g; Zsír 16,68 g; T.Zsírsav 16,28 g
		Szénhidrát 88,45 g; Cukor 19,21 g; Só 1,32 g	Szénhidrát 40,83 g; Cukor 4,00 g; Só 0,83 g	Szénhidrát 50,07 g; Cukor 14,19 g; Só 3,13 g	Szénhidrát 44,18 g; Cukor 3,77 g; Só 1,87 g	Szénhidrát 65,55 g; Cukor 5,70 g; Só 2,59 g	Szénhidrát 74,72 g; Cukor 16,80 g; Só 4,67 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	**(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem (12), Alma
		Energia: 798,24 Kcal / 3 336,64 Kj	Energia: 804,43 Kcal / 3 362,52 Kj	Energia: 910,62 Kcal / 3 806,39 Kj	Energia: 840,41 Kcal / 3 512,91 Kj	Energia: 678,14 Kcal / 2 834,63 Kj	Energia: 1 113,28 Kcal / 4 653,51 Kj
		Fehérje 41,33 g; Zsír 21,21 g; T.Zsírsav 3,51 g; Szénhidrát 109,59 g; Cukor 3,01 g; Só 2,95 g	Fehérje 39,83 g; Zsír 27,58 g; T.Zsírsav 6,83 g; Szénhidrát 106,16 g; Cukor 11,17 g; Só 4,79 g	Fehérje 39,25 g; Zsír 26,26 g; T.Zsírsav 7,37 g; Szénhidrát 128,08 g; Cukor 27,26 g; Só 2,54 g	Fehérje 38,08 g; Zsír 30,39 g; T.Zsírsav 15,13 g; Szénhidrát 100,94 g; Cukor 37,09 g; Só 4,21 g	Fehérje 42,82 g; Zsír 16,02 g; T.Zsírsav 2,01 g; Szénhidrát 89,80 g; Cukor 15,47 g; Só 2,74 g	Fehérje 46,63 g; Zsír 22,78 g; T.Zsírsav 5,45 g; Szénhidrát 178,21 g; Cukor 45,69 g; Só 3,46 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00481) Gyermek (4 -6 év) Óvoda**	Karamellás tejital [7], Reszelt mozzarella sajt, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf[1,3,7], Narancs	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek, Tej 1,5 % [7]	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 381,32 Kcal / 1 593,92 Kj	Energia: 207,97 Kcal / 869,31 Kj	Energia: 266,82 Kcal / 1 115,31 Kj	Energia: 258,15 Kcal / 1 079,07 Kj	Energia: 262,56 Kcal / 1 097,50 Kj	Energia: 159,17 Kcal / 665,33 Kj
		Fehérje 11,63 g; Zsír 14,25 g; T.Zsírsav 8,32 g; Szénhidrát 34,61 g; Cukor 17,92 g; Só 0,83 g	Fehérje 10,37 g; Zsír 9,66 g; T.Zsírsav 4,56 g; Szénhidrát 19,33 g; Cukor 8,27 g; Só 0,74 g	Fehérje 11,23 g; Zsír 6,61 g; T.Zsírsav 3,29 g; Szénhidrát 39,76 g; Cukor 15,25 g; Só 0,29 g	Fehérje 7,26 g; Zsír 9,47 g; T.Zsírsav 2,91 g; Szénhidrát 18,78 g; Cukor 7,49 g; Só 0,88 g	Fehérje 15,26 g; Zsír 11,28 g; T.Zsírsav 3,84 g; Szénhidrát 24,90 g; Cukor 11,81 g; Só 0,93 g	Fehérje 4,50 g; Zsír 6,76 g; T.Zsírsav 2,63 g; Szénhidrát 19,80 g; Cukor 7,81 g; Só 0,19 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4 -6 év) Óvoda**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem(12)
		Energia: 430,44 Kcal / 1 799,24 Kj	Energia: 468,96 Kcal / 1 960,25 Kj	Energia: 556,87 Kcal / 2 327,72 Kj	Energia: 499,25 Kcal / 2 086,87 Kj	Energia: 407,67 Kcal / 1 704,06 Kj	Energia: 601,41 Kcal / 2 513,89 Kj
		Fehérje 22,38 g; Zsír 10,19 g; T.Zsírsav 1,75 g; Szénhidrát 61,80 g; Cukor 1,01 g; Só 1,91 g	Fehérje 23,40 g; Zsír 16,50 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 60,67 g; Cukor 6,70 g; Só 2,84 g	Fehérje 24,13 g; Zsír 15,98 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 78,38 g; Cukor 16,47 g; Só 1,52 g	Fehérje 24,40 g; Zsír 17,04 g; T.Zsírsav 7,74 g; Szénhidrát 60,46 g; Cukor 22,11 g; Só 2,64 g	Fehérje 27,07 g; Zsír 9,64 g; T.Zsírsav 1,24 g; Szénhidrát 52,64 g; Cukor 9,28 g; Só 1,66 g	Fehérje 24,89 g; Zsír 12,82 g; T.Zsírsav 3,07 g; Szénhidrát 95,61 g; Cukor 24,56 g; Só 2,05 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd							
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4 -6 év) Óvoda**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Mandarin	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Őszibarack befőtt, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7,(6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7], Alma
		Energia: 396,46 Kcal / 1 657,20 Kj	Energia: 328,44 Kcal / 1 372,88 Kj	Energia: 226,20 Kcal / 945,52 Kj	Energia: 481,76 Kcal / 2 013,76 Kj	Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 Kj	Energia: 289,38 Kcal / 1 209,61 Kj
		Fehérje: 18,55 g; Zsír: 12,15 g; T.Zsírsav: 6,18 g; Szénhidrát: 52,33 g; Cukor: 25,68 g; Só: 0,71 g	Fehérje: 12,21 g; Zsír: 7,84 g; T.Zsírsav: 3,53 g; Szénhidrát: 51,77 g; Cukor: 28,49 g; Só: 0,69 g	Fehérje: 9,92 g; Zsír: 6,78 g; T.Zsírsav: 1,81 g; Szénhidrát: 14,33 g; Cukor: 2,68 g; Só: 0,58 g	Fehérje: 22,99 g; Zsír: 16,84 g; T.Zsírsav: 9,16 g; Szénhidrát: 45,86 g; Cukor: 11,85 g; Só: 1,90 g	Fehérje: 8,61 g; Zsír: 4,73 g; T.Zsírsav: 2,68 g; Szénhidrát: 40,44 g; Cukor: 15,68 g; Só: 0,38 g	Fehérje: 10,86 g; Zsír: 13,42 g; T.Zsírsav: 4,36 g; Szénhidrát: 29,63 g; Cukor: 1,58 g; Só: 1,17 g
							

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	**(00489) Gyermek (15-18év) Ujhelyi Kollégium**	Karamellás tejital [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Reszelt mozzarella sajt, Tölteni való paprika	Csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű melegszendvics [1,6,7,8,(3,10)], Jégsaláta	Tej 1,5 % [7], Csokoládés kuglóf[1,3,7], Narancs	Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Füstölt baromfi párizsi (1,6,7,10), Kígyóuborka	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Sertés májkrém (1,6,7,10), Pirított lenmag őrölve , Jégcsapretek	Vadmeggy ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Zöldfűszeres vajkrém[7], Paradicsom
		Energia: 651,19 Kcal / 2 721,97 Kj	Energia: 511,58 Kcal / 2 138,40 Kj	Energia: 538,92 Kcal / 2 252,69 Kj	Energia: 483,99 Kcal / 2 023,08 Kj	Energia: 511,75 Kcal / 2 139,12 Kj	Energia: 319,18 Kcal / 1 334,17 Kj
		Fehérje 21,50 g; Zsír 23,45 g; T.Zsírsav 13,16 g; Szénhidrát 65,73 g; Cukor 28,97 g; Só 1,43 g	Fehérje 26,92 g; Zsír 25,28 g; T.Zsírsav 12,19 g; Szénhidrát 42,95 g; Cukor 15,37 g; Só 1,92 g	Fehérje 20,82 g; Zsír 13,37 g; T.Zsírsav 6,60 g; Szénhidrát 82,43 g; Cukor 27,52 g; Só 0,46 g	Fehérje 16,35 g; Zsír 17,90 g; T.Zsírsav 5,36 g; Szénhidrát 41,28 g; Cukor 13,25 g; Só 1,77 g	Fehérje 28,72 g; Zsír 21,64 g; T.Zsírsav 6,97 g; Szénhidrát 50,33 g; Cukor 18,81 g; Só 1,79 g	Fehérje 10,70 g; Zsír 11,28 g; T.Zsírsav 3,84 g; Szénhidrát 43,22 g; Cukor 13,86 g; Só 0,45 g
Tízórai	**(00489) Gyermek (15-18év) Ujhelyi Kollégium**	Magvas stangli 80 g.[1,7]	Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Kefir 150 g.[7]	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7, (8,11)]	Túrós batyu 100 g.[1,7, (3,6,12,13)]	Sajtos kifli 80 g. [1,7]	Spenótos-sajtos twister 100 g.[1,3,7, (6,12,13)], Natúr joghurt 150 g. [7]
		Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 169,78 Kcal / 709,68 Kj	Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 355,00 Kcal / 1 483,90 Kj	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 Kj
		Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g; Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g	Fehérje 9,92 g; Zsír 2,73 g; T.Zsírsav 1,56 g; Szénhidrát 26,20 g; Cukor 5,88 g; Só 1,14 g	Fehérje 7,92 g; Zsír 8,84 g; T.Zsírsav 1,15 g; Szénhidrát 28,41 g; Cukor 2,24 g; Só 0,58 g	Fehérje 9,44 g; Zsír 15,90 g; T.Zsírsav 6,50 g; Szénhidrát 43,20 g; Cukor 7,10 g; Só 0,47 g	Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g; Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g	Fehérje 13,27 g; Zsír 23,64 g; T.Zsírsav 7,14 g; Szénhidrát 38,90 g; Cukor 3,16 g; Só 2,06 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	**(00489) Gyermek (15-18év) Ujhelyi Kollégium**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem (12), Alma
		Energia: 729,08 Kcal / 3 047,55 Kj	Energia: 804,43 Kcal / 3 362,52 Kj	Energia: 910,62 Kcal / 3 806,39 Kj	Energia: 840,41 Kcal / 3 512,91 Kj	Energia: 676,59 Kcal / 2 828,15 Kj	Energia: 1 096,19 Kcal / 4 582,07 Kj
		Fehérje 36,75 g; Zsír 17,00 g; T.Zsírsav 2,94 g; Szénhidrát 106,42 g; Cukor 2,20 g; Só 3,51 g	Fehérje 39,83 g; Zsír 27,58 g; T.Zsírsav 6,83 g; Szénhidrát 106,16 g; Cukor 11,17 g; Só 4,79 g	Fehérje 39,25 g; Zsír 26,26 g; T.Zsírsav 7,37 g; Szénhidrát 128,08 g; Cukor 27,26 g; Só 2,54 g	Fehérje 38,08 g; Zsír 30,39 g; T.Zsírsav 15,13 g; Szénhidrát 100,94 g; Cukor 37,09 g; Só 4,21 g	Fehérje 42,75 g; Zsír 16,00 g; T.Zsírsav 2,01 g; Szénhidrát 89,55 g; Cukor 15,47 g; Só 2,73 g	Fehérje 46,16 g; Zsír 22,73 g; T.Zsírsav 5,42 g; Szénhidrát 174,54 g; Cukor 45,69 g; Só 3,45 g
Uzsonna	**(00489) Gyermek (15-18év) Ujhelyi Kollégium**	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)], Vaníliás krémtúró [7,(1)], Mandarin	Mákos búrkifli 100 g.[1,3,7,(8)], Őszibarack befőtt, Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin (7), Sertés sonka felvágott (1,6,7), Kaliforniai paprika	Császárzsemle 65 g.[1,7,(13)], Házi sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Tej 1,5 % [7]	Fehérkenyér[1,(7)], Kakaókrém (1), Banán	
		Energia: 545,64 Kcal / 2 280,78 Kj	Energia: 573,24 Kcal / 2 396,14 Kj	Energia: 428,58 Kcal / 1 791,46 Kj	Energia: 690,18 Kcal / 2 884,95 Kj	Energia: 492,54 Kcal / 2 058,82 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje 23,71 g; Zsír 13,50 g; T.Zsírsav 6,63 g; Szénhidrát 81,42 g; Cukor 28,71 g; Só 1,38 g	Fehérje 20,81 g; Zsír 14,18 g; T.Zsírsav 6,24 g; Szénhidrát 89,76 g; Cukor 43,20 g; Só 1,25 g	Fehérje 21,67 g; Zsír 12,50 g; T.Zsírsav 3,16 g; Szénhidrát 34,46 g; Cukor 5,80 g; Só 1,17 g	Fehérje 33,83 g; Zsír 27,04 g; T.Zsírsav 14,94 g; Szénhidrát 54,85 g; Cukor 17,58 g; Só 2,64 g	Fehérje 18,70 g; Zsír 9,58 g; T.Zsírsav 5,42 g; Szénhidrát 81,90 g; Cukor 23,77 g; Só 0,91 g	Fehérje g; Zsír g; T.Zsírsav g; Szénhidrát g; Cukor g; Só g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	**(00489) Gyermek (15-18év) Ujhelyi Kollégium**	Majonézs tésztasaláta kukoricával [3,7,10,(1,12)], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Téliszalámi (1,6,7), Kápia paprika	Steak burgonya ketchup, majonéz[3,7,10,(1,6,11)], Rántott saj tsütőben sütve [7,(1)], Csemege uborka[10], Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Sertés löncs szelet(1,6,7), Zöldhagyma	Bundás szendvics kifli [1,3,(13)], Mackó sajt 17,5 g[7], Karalábé	
		Energia: 546,96 Kcal / 2 286,29 Kj	Energia: 418,59 Kcal / 1 749,71 Kj	Energia: 989,08 Kcal / 4 134,35 Kj	Energia: 552,43 Kcal / 2 309,16 Kj	Energia: 470,52 Kcal / 1 966,77 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje 7,92 g; Zsír 11,20 g; T.Zsírsav 3,05 g	Fehérje 11,42 g; Zsír 6,09 g; T.Zsírsav 1,99 g	Fehérje 50,29 g; Zsír 50,77 g; T.Zsírsav 28,00 g	Fehérje 17,96 g; Zsír 15,88 g; T.Zsírsav 5,57 g	Fehérje 20,14 g; Zsír 14,07 g; T.Zsírsav 6,42 g	Fehérje g; Zsír g; T.Zsírsav g
		Szénhidrát 98,84 g; Cukor 21,39 g; Só 1,47 g	Szénhidrát 57,34 g; Cukor 5,20 g; Só 1,09 g	Szénhidrát 80,90 g; Cukor 21,71 g; Só 5,48 g	Szénhidrát 61,26 g; Cukor 4,94 g; Só 2,39 g	Szénhidrát 65,67 g; Cukor 5,62 g; Só 2,82 g	Szénhidrát g; Cukor g; Só g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	**(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza**	Kertészleves [9], Kiskocka tészta [1,3], Sárgaborsó főzelék[1,10,(12)], Kemény tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Póréhagymás burgonyaleves [1,7], Csipet tészta, Csirkecomb paprikás [7,(1)], Párolt bulgur [1], Káposzta saláta(12)	Vegyes zöldség krémleves[1,7], Ropogós teljes kiőrlésű kenyérkockák [1,6,8], Házi Bolognai bukta [1,7], Körte	Fahéjas almaleves[1,7,(6,8,12)], Kókuszforgács, Sült sertéskaraj szelet (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Ecetes cékla saláta	Paradicsom leves [1,9], Kiskagyló tészta [1], Fűszeres sült csirkemellcsíkok (1,3,6,7,10,11), Rizibizi	Sertés lencsegulyás [1,7,9,10,(12)], Darás metélttészta [1,3,(13)], Eper extra dzsem (12), Alma
		Energia: 798,24 Kcal / 3 336,64 Kj	Energia: 804,43 Kcal / 3 362,52 Kj	Energia: 910,62 Kcal / 3 806,39 Kj	Energia: 840,41 Kcal / 3 512,91 Kj	Energia: 676,59 Kcal / 2 828,15 Kj	Energia: 1 096,19 Kcal / 4 582,07 Kj
		Fehérje: 41,33 g; Zsír: 21,21 g; T.Zsírsav: 3,51 g	Fehérje: 39,83 g; Zsír: 27,58 g; T.Zsírsav: 6,83 g	Fehérje: 39,25 g; Zsír: 26,26 g; T.Zsírsav: 7,37 g	Fehérje: 38,08 g; Zsír: 30,39 g; T.Zsírsav: 15,13 g	Fehérje: 42,75 g; Zsír: 16,00 g; T.Zsírsav: 2,01 g	Fehérje: 46,16 g; Zsír: 22,73 g; T.Zsírsav: 5,42 g
		Szénhidrát: 109,59 g; Cukor: 3,01 g; Só: 2,95 g	Szénhidrát: 106,16 g; Cukor: 11,17 g; Só: 4,79 g	Szénhidrát: 128,08 g; Cukor: 27,26 g; Só: 2,54 g	Szénhidrát: 100,94 g; Cukor: 37,09 g; Só: 4,21 g	Szénhidrát: 89,55 g; Cukor: 15,47 g; Só: 2,73 g	Szénhidrát: 174,54 g; Cukor: 45,69 g; Só: 3,45 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g.[1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér[1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7,(8,11,12)], Alma	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,6,8], Natúr sajtkém[7], Paprikás szalámi , Kígyóuborka
		Energia: 354,98 Kcal / 1 483,82 Kj	Energia: 265,62 Kcal / 1 110,29 Kj	Energia: 274,52 Kcal / 1 147,49 Kj	Energia: 302,86 Kcal / 1 265,95 Kj	Energia: 397,87 Kcal / 1 663,10 Kj
		Fehérje: 15,58 g; Zsír: 10,76 g; T.Zsírsav: 6,32 g	Fehérje: 11,32 g; Zsír: 8,96 g; T.Zsírsav: 2,49 g	Fehérje: 11,52 g; Zsír: 6,00 g; T.Zsírsav: 2,87 g	Fehérje: 11,45 g; Zsír: 10,71 g; T.Zsírsav: 2,20 g	Fehérje: 20,86 g; Zsír: 16,42 g; T.Zsírsav: 9,06 g
		Szénhidrát: 48,24 g; Cukor: 19,70 g; Só: 1,92 g	Szénhidrát: 26,35 g; Cukor: 9,96 g; Só: 0,36 g	Szénhidrát: 43,00 g; Cukor: 16,40 g; Só: 0,32 g	Szénhidrát: 31,29 g; Cukor: 9,29 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 31,05 g; Cukor: 13,98 g; Só: 1,61 g
	Ebéd	Puncsos meggyleves[1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g.[1,(13)]	Szárazbab leves[1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok[1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék[1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel[9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet[1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves[7,9,(1)], Túrós nudli[1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 682,46 Kcal / 2 852,68 Kj	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 Kj	Energia: 750,73 Kcal / 3 138,05 Kj	Energia: 705,99 Kcal / 2 951,04 Kj	Energia: 663,54 Kcal / 2 773,60 Kj
		Fehérje: 19,61 g; Zsír: 9,72 g; T.Zsírsav: 2,45 g	Fehérje: 47,57 g; Zsír: 30,29 g; T.Zsírsav: 10,90 g	Fehérje: 54,43 g; Zsír: 25,20 g; T.Zsírsav: 6,46 g	Fehérje: 38,31 g; Zsír: 12,51 g; T.Zsírsav: 2,77 g	Fehérje: 25,87 g; Zsír: 15,94 g; T.Zsírsav: 4,43 g
		Szénhidrát: 126,55 g; Cukor: 16,49 g; Só: 3,69 g	Szénhidrát: 90,94 g; Cukor: 5,65 g; Só: 3,39 g	Szénhidrát: 75,37 g; Cukor: 4,88 g; Só: 3,69 g	Szénhidrát: 108,98 g; Cukor: 2,58 g; Só: 3,05 g	Szénhidrát: 102,99 g; Cukor: 36,19 g; Só: 3,29 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) Alsó Tagozat	Ebéd					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Banán
		Energia: 352,63 Kcal / 1 473,99 Kj	Energia: 464,00 Kcal / 1 939,52 Kj	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 Kj	Energia: 459,18 Kcal / 1 919,37 Kj	Energia: 497,25 Kcal / 2 078,51 Kj
		Fehérje: 10,74 g; Zsír: 8,26 g; T.Zsírsav: 2,33 g	Fehérje: 13,95 g; Zsír: 8,05 g; T.Zsírsav: 3,17 g	Fehérje: 12,53 g; Zsír: 7,41 g; T.Zsírsav: 1,74 g	Fehérje: 13,83 g; Zsír: 7,86 g; T.Zsírsav: 3,21 g	Fehérje: 11,11 g; Zsír: 25,93 g; T.Zsírsav: 6,86 g
		Szénhidrát: 36,02 g; Cukor: 4,52 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 60,10 g; Cukor: 24,70 g; Só: 1,35 g	Szénhidrát: 19,88 g; Cukor: 2,01 g; Só: 1,11 g	Szénhidrát: 60,35 g; Cukor: 30,13 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 53,97 g; Cukor: 28,18 g; Só: 2,69 g
						

.....

Nagy Balázs

Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g.[1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7,(8,11,12)], Alma	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Paprikás szalámi , Kígyóuborka
		Energia: 385,49 Kcal / 1 611,35 Kj	Energia: 310,34 Kcal / 1 297,22 Kj	Energia: 339,68 Kcal / 1 419,86 Kj	Energia: 345,28 Kcal / 1 443,27 Kj	Energia: 431,04 Kcal / 1 801,75 Kj
		Fehérje: 17,29 g; Zsír: 11,51 g; T.Zsírsav: 6,73 g	Fehérje: 13,22 g; Zsír: 10,46 g; T.Zsírsav: 2,92 g	Fehérje: 14,36 g; Zsír: 7,46 g; T.Zsírsav: 3,59 g	Fehérje: 13,02 g; Zsír: 12,90 g; T.Zsírsav: 2,69 g	Fehérje: 22,76 g; Zsír: 17,27 g; T.Zsírsav: 9,34 g
		Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 23,85 g; Só: 1,99 g	Szénhidrát: 31,01 g; Cukor: 11,89 g; Só: 0,43 g	Szénhidrát: 53,05 g; Cukor: 20,50 g; Só: 0,39 g	Szénhidrát: 33,65 g; Cukor: 11,09 g; Só: 1,31 g	Szénhidrát: 35,47 g; Cukor: 15,57 g; Só: 1,69 g
	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g.[1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 772,63 Kcal / 3 229,59 Kj	Energia: 974,02 Kcal / 4 071,40 Kj	Energia: 900,57 Kcal / 3 764,38 Kj	Energia: 821,56 Kcal / 3 434,12 Kj	Energia: 795,01 Kcal / 3 323,14 Kj
		Fehérje: 21,65 g; Zsír: 11,35 g; T.Zsírsav: 2,91 g	Fehérje: 55,73 g; Zsír: 35,77 g; T.Zsírsav: 12,69 g	Fehérje: 65,21 g; Zsír: 30,49 g; T.Zsírsav: 7,77 g	Fehérje: 43,66 g; Zsír: 14,48 g; T.Zsírsav: 3,17 g	Fehérje: 30,84 g; Zsír: 19,08 g; T.Zsírsav: 5,31 g
		Szénhidrát: 142,95 g; Cukor: 19,61 g; Só: 4,11 g	Szénhidrát: 106,21 g; Cukor: 6,51 g; Só: 4,01 g	Szénhidrát: 89,90 g; Cukor: 5,76 g; Só: 4,41 g	Szénhidrát: 127,91 g; Cukor: 3,06 g; Só: 3,62 g	Szénhidrát: 123,57 g; Cukor: 43,41 g; Só: 3,97 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) Felső Tagozat	**Ebéd**					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Banán
		Energia: 391,87 Kcal / 1 638,02 Kj	Energia: 480,83 Kcal / 2 009,87 Kj	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 Kj	Energia: 497,57 Kcal / 2 079,84 Kj	Energia: 507,74 Kcal / 2 122,35 Kj
		Fehérje: 12,65 g; Zsír: 9,09 g; T.Zsírsav: 2,55 g	Fehérje: 14,87 g; Zsír: 8,45 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 15,60 g; Zsír: 8,04 g; T.Zsírsav: 1,85 g	Fehérje: 15,68 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 11,24 g; Zsír: 25,94 g; T.Zsírsav: 6,86 g
		Szénhidrát: 42,01 g; Cukor: 5,26 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 62,40 g; Cukor: 26,86 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 23,23 g; Cukor: 2,34 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 67,02 g; Cukor: 31,77 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 56,39 g; Cukor: 30,23 g; Só: 2,70 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7]	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7]	Citromos zöld tea , Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Teljes kiőrlésű zsemle 50 g. [1,(13)], Paradicsom	Tej 2,8 % UHT *[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Kígyóuborka
		Energia: 254,66 Kcal / 1 064,48 Kj	Energia: 158,48 Kcal / 662,45 Kj	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 Kj	Energia: 226,75 Kcal / 947,82 Kj	Energia: 164,70 Kcal / 688,45 Kj
		Fehérje: 12,09 g; Zsír: 9,30 g; T.Zsírsav: 4,31 g; Szénhidrát: 34,90 g; Cukor: 13,82 g; Só: 1,40 g	Fehérje: 6,54 g; Zsír: 5,57 g; T.Zsírsav: 1,62 g; Szénhidrát: 14,54 g; Cukor: 6,35 g; Só: 0,20 g	Fehérje: 7,04 g; Zsír: 4,20 g; T.Zsírsav: 2,79 g; Szénhidrát: 30,80 g; Cukor: 17,36 g; Só: 0,21 g	Fehérje: 8,65 g; Zsír: 6,74 g; T.Zsírsav: 1,42 g; Szénhidrát: 26,94 g; Cukor: 6,17 g; Só: 0,95 g	Fehérje: 9,27 g; Zsír: 8,29 g; T.Zsírsav: 2,96 g; Szénhidrát: 17,44 g; Cukor: 8,97 g; Só: 0,43 g
	Tízórai	Narancs	Mandarin	Alma	Körte	Banán
		Energia: 24,85 Kcal / 103,87 Kj	Energia: 28,13 Kcal / 117,58 Kj	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 Kj	Energia: 31,79 Kcal / 132,88 Kj	Energia: 62,98 Kcal / 263,26 Kj
		Fehérje: 0,36 g; Zsír: 0,12 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,10 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,42 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 5,88 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,24 g; Zsír: 0,24 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 4,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,24 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 7,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 0,78 g; Zsír: 0,06 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 14,52 g; Cukor: 12,34 g; Só: 0,03 g
	Ebéd	Paprikás burgonya, Csemege uborka reszelve[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Főtt hajdina bell paprikával	Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa kockázva[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejfölös karalábéfőzelék[1,7], Corn flakes bundában sütőben sült csirkemell szelet kockázva[1,3]	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 282,53 Kcal / 1 180,98 Kj	Energia: 444,36 Kcal / 1 857,42 Kj	Energia: 375,31 Kcal / 1 568,80 Kj	Energia: 272,01 Kcal / 1 137,00 Kj	Energia: 442,37 Kcal / 1 849,11 Kj
		Fehérje: 8,84 g; Zsír: 3,36 g; T.Zsírsav: 0,36 g; Szénhidrát: 53,30 g; Cukor: 2,52 g; Só: 1,82 g	Fehérje: 25,42 g; Zsír: 19,69 g; T.Zsírsav: 8,03 g; Szénhidrát: 41,47 g; Cukor: 4,63 g; Só: 1,34 g	Fehérje: 23,54 g; Zsír: 12,19 g; T.Zsírsav: 3,27 g; Szénhidrát: 42,80 g; Cukor: 3,38 g; Só: 1,64 g	Fehérje: 21,41 g; Zsír: 7,65 g; T.Zsírsav: 2,54 g; Szénhidrát: 29,60 g; Cukor: 2,03 g; Só: 1,26 g	Fehérje: 17,25 g; Zsír: 11,60 g; T.Zsírsav: 2,96 g; Szénhidrát: 68,67 g; Cukor: 24,12 g; Só: 2,20 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) Bölcsőde	Ebéd					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Tej 2,8 % UHT *[7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 2,8 % UHT *[7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7]
		Energia: 184,58 Kcal / 771,54 Kj	Energia: 459,85 Kcal / 1 922,17 Kj	Energia: 148,45 Kcal / 620,52 Kj	Energia: 280,49 Kcal / 1 172,45 Kj	Energia: 166,83 Kcal / 697,35 Kj
		Fehérje: 6,05 g; Zsír: 4,73 g; T.Zsírsav: 1,32 g	Fehérje: 15,69 g; Zsír: 7,00 g; T.Zsírsav: 2,10 g	Fehérje: 7,26 g; Zsír: 3,76 g; T.Zsírsav: 0,89 g	Fehérje: 8,23 g; Zsír: 6,44 g; T.Zsírsav: 1,91 g	Fehérje: 4,88 g; Zsír: 6,08 g; T.Zsírsav: 2,33 g
		Szénhidrát: 18,04 g; Cukor: 2,26 g; Só: 0,39 g	Szénhidrát: 75,86 g; Cukor: 14,47 g; Só: 2,01 g	Szénhidrát: 10,00 g; Cukor: 1,02 g; Só: 0,67 g	Szénhidrát: 40,26 g; Cukor: 25,15 g; Só: 0,51 g	Szénhidrát: 22,98 g; Cukor: 6,27 g; Só: 0,54 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium	Reggeli	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]	Magvas stangli 80 g. [1,7]
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 238,87 Kcal / 998,48 Kj	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 Kj	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj
		Fehérje 7,92 g; Zsír 8,84 g; T.Zsírsav 1,15 g; Szénhidrát 28,41 g; Cukor 2,24 g; Só 0,58 g	Fehérje 12,58 g; Zsír 2,98 g; T.Zsírsav 1,71 g; Szénhidrát 39,06 g; Cukor 1,70 g; Só 0,77 g	Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g; Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g	Fehérje 9,91 g; Zsír 2,52 g; T.Zsírsav 0,91 g; Szénhidrát 52,30 g; Cukor 1,06 g; Só 1,34 g	Fehérje 7,83 g; Zsír 0,58 g; T.Zsírsav 0,21 g; Szénhidrát 47,48 g; Cukor 2,83 g; Só 1,31 g
	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7,(8,11,12)], Alma	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Paprikás szalámi , Kígyóuborka
		Energia: 389,63 Kcal / 1 628,65 Kj	Energia: 324,83 Kcal / 1 357,79 Kj	Energia: 339,68 Kcal / 1 419,86 Kj	Energia: 363,19 Kcal / 1 518,13 Kj	Energia: 431,04 Kcal / 1 801,75 Kj
		Fehérje 17,35 g; Zsír 11,53 g; T.Zsírsav 6,73 g; Szénhidrát 53,29 g; Cukor 23,85 g; Só 1,99 g	Fehérje 13,27 g; Zsír 11,02 g; T.Zsírsav 3,13 g; Szénhidrát 31,07 g; Cukor 11,95 g; Só 0,45 g	Fehérje 14,36 g; Zsír 7,46 g; T.Zsírsav 3,59 g; Szénhidrát 53,05 g; Cukor 20,50 g; Só 0,39 g	Fehérje 13,79 g; Zsír 13,92 g; T.Zsírsav 2,95 g; Szénhidrát 33,93 g; Cukor 11,21 g; Só 1,46 g	Fehérje 22,76 g; Zsír 17,27 g; T.Zsírsav 9,34 g; Szénhidrát 35,47 g; Cukor 15,57 g; Só 1,69 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kolllégium	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 772,63 Kcal / 3 229,59 Kj	Energia: 974,02 Kcal / 4 071,40 Kj	Energia: 900,57 Kcal / 3 764,38 Kj	Energia: 821,56 Kcal / 3 434,12 Kj	Energia: 795,01 Kcal / 3 323,14 Kj
		Fehérje 21,65 g; Zsír 11,35 g; T.Zsírsav 2,91 g; Szénhidrát 142,95 g; Cukor 19,61 g; Só 4,11 g	Fehérje 55,73 g; Zsír 35,77 g; T.Zsírsav 12,69 g; Szénhidrát 106,21 g; Cukor 6,51 g; Só 4,01 g	Fehérje 65,21 g; Zsír 30,49 g; T.Zsírsav 7,77 g; Szénhidrát 89,90 g; Cukor 5,76 g; Só 4,41 g	Fehérje 43,66 g; Zsír 14,48 g; T.Zsírsav 3,17 g; Szénhidrát 127,91 g; Cukor 3,06 g; Só 3,62 g	Fehérje 30,84 g; Zsír 19,08 g; T.Zsírsav 5,31 g; Szénhidrát 123,57 g; Cukor 43,41 g; Só 3,97 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Banán
		Energia: 391,87 Kcal / 1 638,02 Kj	Energia: 480,83 Kcal / 2 009,87 Kj	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 Kj	Energia: 497,57 Kcal / 2 079,84 Kj	Energia: 507,74 Kcal / 2 122,35 Kj
		Fehérje 12,65 g; Zsír 9,09 g; T.Zsírsav 2,55 g; Szénhidrát 42,01 g; Cukor 5,26 g; Só 0,87 g	Fehérje 14,87 g; Zsír 8,45 g; T.Zsírsav 3,38 g; Szénhidrát 62,40 g; Cukor 26,86 g; Só 1,38 g	Fehérje 15,60 g; Zsír 8,04 g; T.Zsírsav 1,85 g; Szénhidrát 23,23 g; Cukor 2,34 g; Só 1,40 g	Fehérje 15,68 g; Zsír 8,31 g; T.Zsírsav 3,45 g; Szénhidrát 67,02 g; Cukor 31,77 g; Só 1,06 g	Fehérje 11,24 g; Zsír 25,94 g; T.Zsírsav 6,86 g; Szénhidrát 56,39 g; Cukor 30,23 g; Só 2,70 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14év) EGYMI Kollégium	**Vacsora**	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Füstölt sajt[7, (1)], Jégcsapretek, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Marha párizsi szelet * (1,6,7,10), Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fehérkenyér[1,(7)], Baromfi májkrém[1, (6,7,10)], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Félbarna kenyér[1, (6,7)], Mozzarella sajt *, Őszibarack befőtt	Vegyes zöldségpüré 100 g. , Vizes zsemle 55 g.[1], Liga margarin(7), Mackó sajt 17,5 g[7]
		Energia: 383,72 Kcal / 1 603,95 Kj	Energia: 264,61 Kcal / 1 106,07 Kj	Energia: 329,85 Kcal / 1 378,77 Kj	Energia: 399,81 Kcal / 1 671,21 Kj	Energia: 571,67 Kcal / 2 389,58 Kj
		Fehérje: 17,69 g; Zsír: 13,06 g; T.Zsírsav: 7,47 g	Fehérje: 10,36 g; Zsír: 4,98 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 13,24 g; Zsír: 5,87 g; T.Zsírsav: 1,77 g	Fehérje: 8,17 g; Zsír: 11,95 g; T.Zsírsav: 10,11 g	Fehérje: 14,66 g; Zsír: 12,66 g; T.Zsírsav: 6,28 g
		Szénhidrát: 48,61 g; Cukor: 12,79 g; Só: 2,75 g	Szénhidrát: 43,55 g; Cukor: 6,04 g; Só: 2,64 g	Szénhidrát: 55,18 g; Cukor: 13,78 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 64,69 g; Cukor: 21,30 g; Só: 1,88 g	Szénhidrát: 76,80 g; Cukor: 17,50 g; Só: 3,19 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00485) Felnőtt (19-69 év) Ebéd	**Ebéd**	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya , Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kifli 50 g.[1]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7], Banán
		Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 Kj	Energia: 1 128,54 Kcal / 4 717,30 Kj	Energia: 999,30 Kcal / 4 177,07 Kj	Energia: 934,58 Kcal / 3 906,54 Kj	Energia: 989,71 Kcal / 4 136,99 Kj
		Fehérje: 23,12 g; Zsír: 12,49 g; T.Zsírsav: 3,23 g	Fehérje: 65,01 g; Zsír: 41,42 g; T.Zsírsav: 15,13 g	Fehérje: 72,89 g; Zsír: 34,13 g; T.Zsírsav: 8,59 g	Fehérje: 50,83 g; Zsír: 16,83 g; T.Zsírsav: 3,60 g	Fehérje: 35,79 g; Zsír: 21,35 g; T.Zsírsav: 5,91 g
		Szénhidrát: 154,41 g; Cukor: 21,80 g; Só: 4,42 g	Szénhidrát: 122,66 g; Cukor: 7,28 g; Só: 4,62 g	Szénhidrát: 98,59 g; Cukor: 5,51 g; Só: 4,57 g	Szénhidrát: 143,53 g; Cukor: 3,43 g; Só: 4,10 g	Szénhidrát: 161,54 g; Cukor: 68,82 g; Só: 4,47 g

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés ropogós granola tejjel[1,5,6,7,(8,11,12)], Alma	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Paprikás szalámi , Kígyóuborka
		Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 Kj	Energia: 200,17 Kcal / 836,71 Kj	Energia: 233,64 Kcal / 976,62 Kj	Energia: 250,72 Kcal / 1 048,01 Kj	Energia: 317,47 Kcal / 1 327,02 Kj
		Fehérje: 15,51 g; Zsír: 10,74 g; T.Zsírsav: 6,32 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 6,98 g; T.Zsírsav: 2,00 g	Fehérje: 10,38 g; Zsír: 5,29 g; T.Zsírsav: 2,56 g	Fehérje: 9,40 g; Zsír: 7,81 g; T.Zsírsav: 1,65 g	Fehérje: 16,70 g; Zsír: 13,86 g; T.Zsírsav: 7,78 g
		Szénhidrát: 45,79 g; Cukor: 18,20 g; Só: 1,91 g	Szénhidrát: 18,67 g; Cukor: 7,73 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 35,60 g; Cukor: 14,95 g; Só: 0,31 g	Szénhidrát: 28,58 g; Cukor: 7,40 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 23,48 g; Cukor: 12,08 g; Só: 1,28 g
	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 486,54 Kcal / 2 033,74 Kj	Energia: 686,04 Kcal / 2 867,65 Kj	Energia: 595,75 Kcal / 2 490,24 Kj	Energia: 583,53 Kcal / 2 439,16 Kj	Energia: 530,85 Kcal / 2 218,95 Kj
		Fehérje: 13,10 g; Zsír: 7,44 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 39,35 g; Zsír: 24,94 g; T.Zsírsav: 9,09 g	Fehérje: 43,51 g; Zsír: 20,34 g; T.Zsírsav: 5,19 g	Fehérje: 30,56 g; Zsír: 10,46 g; T.Zsírsav: 2,35 g	Fehérje: 20,70 g; Zsír: 12,75 g; T.Zsírsav: 3,55 g
		Szénhidrát: 89,75 g; Cukor: 13,08 g; Só: 2,56 g	Szénhidrát: 75,29 g; Cukor: 4,53 g; Só: 2,80 g	Szénhidrát: 58,72 g; Cukor: 3,82 g; Só: 2,88 g	Szénhidrát: 90,87 g; Cukor: 2,17 g; Só: 2,46 g	Szénhidrát: 82,41 g; Cukor: 28,94 g; Só: 2,65 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	**Ebéd**					
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 1,5 % [7]	Pizzás csiga 50 g. [3], Kefir 150 g.[7], Banán
		Energia: 252,27 Kcal / 1 054,49 Kj	Energia: 408,29 Kcal / 1 706,65 Kj	Energia: 206,90 Kcal / 864,84 Kj	Energia: 362,78 Kcal / 1 516,42 Kj	Energia: 240,31 Kcal / 1 004,50 Kj
		Fehérje: 7,72 g; Zsír: 6,32 g; T.Zsírsav: 1,77 g	Fehérje: 12,92 g; Zsír: 6,63 g; T.Zsírsav: 2,67 g	Fehérje: 9,36 g; Zsír: 5,33 g; T.Zsírsav: 1,28 g	Fehérje: 10,96 g; Zsír: 6,32 g; T.Zsírsav: 2,65 g	Fehérje: 5,79 g; Zsír: 6,15 g; T.Zsírsav: 2,33 g
		Szénhidrát: 24,04 g; Cukor: 3,02 g; Só: 0,52 g	Szénhidrát: 56,19 g; Cukor: 21,82 g; Só: 1,28 g	Szénhidrát: 13,33 g; Cukor: 1,35 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 48,29 g; Cukor: 28,14 g; Só: 0,71 g	Szénhidrát: 39,92 g; Cukor: 20,67 g; Só: 0,58 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Görbe kifli 45 g. [1,3,7], Mackó sajt 17,5 g[7], Narancs	Eper-csipkebogyó ízű tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi halpástétom[4,7,(1)], Jégsaláta	Csokoládés gabonagolyó tejjel [6,7], Alma	Citromos zöld tea , Teljes kiőrlésű zsemle 50 g.[1,(13)], Házi virslikrém[10,(1,6,7,12)], Pirított tökmag őrölve, Paradicsom	Tej 1,5 % [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Natúr sajtkém [7], Paprikás szalámi , Kígyóuborka
		Energia: 454,27 Kcal / 1 898,85 Kj	Energia: 398,13 Kcal / 1 664,18 Kj	Energia: 452,56 Kcal / 1 891,70 Kj	Energia: 387,90 Kcal / 1 621,42 Kj	Energia: 542,23 Kcal / 2 266,52 Kj
		Fehérje: 20,40 g; Zsír: 14,80 g; T.Zsírsav: 8,74 g	Fehérje: 16,99 g; Zsír: 13,02 g; T.Zsírsav: 3,51 g	Fehérje: 14,48 g; Zsír: 4,90 g; T.Zsírsav: 5,57 g	Fehérje: 14,91 g; Zsír: 15,49 g; T.Zsírsav: 3,20 g	Fehérje: 28,62 g; Zsír: 20,66 g; T.Zsírsav: 10,90 g
		Szénhidrát: 59,04 g; Cukor: 28,24 g; Só: 2,50 g	Szénhidrát: 41,01 g; Cukor: 13,77 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 68,59 g; Cukor: 34,72 g; Só: 0,44 g	Szénhidrát: 35,44 g; Cukor: 12,35 g; Só: 1,46 g	Szénhidrát: 47,12 g; Cukor: 18,97 g; Só: 2,12 g
	Tízórai	Kornspitz kifli 75 g. [1,3,7,(8,11)]	Szendvics kifli 55 g. [1,(13)], Natúr joghurt 150 g. [7]	Sajtos kifli 80 g.[1,7]	Bajor kifli 80 g. [1,7,(13)]	Pizzás csiga 110 g. [1,7,(3,6,12,13)], Kefir 150 g.[7], Banán
		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 Kj	Energia: 238,87 Kcal / 998,48 Kj	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj	Energia: 270,22 Kcal / 1 129,52 Kj	Energia: 518,24 Kcal / 2 166,24 Kj
		Fehérje: 7,92 g; Zsír: 8,84 g; T.Zsírsav: 1,15 g	Fehérje: 12,58 g; Zsír: 2,98 g; T.Zsírsav: 1,71 g	Fehérje: 7,83 g; Zsír: 0,58 g; T.Zsírsav: 0,21 g	Fehérje: 9,91 g; Zsír: 2,52 g; T.Zsírsav: 0,91 g	Fehérje: 11,37 g; Zsír: 25,95 g; T.Zsírsav: 6,86 g
		Szénhidrát: 28,41 g; Cukor: 2,24 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 39,06 g; Cukor: 1,70 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 47,48 g; Cukor: 2,83 g; Só: 1,31 g	Szénhidrát: 52,30 g; Cukor: 1,06 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 58,81 g; Cukor: 32,29 g; Só: 2,71 g
	Ebéd					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	Ebéd	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7]
		Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 Kj	Energia: 1 128,54 Kcal / 4 717,30 Kj	Energia: 1 027,80 Kcal / 4 296,20 Kj	Energia: 934,58 Kcal / 3 906,54 Kj	Energia: 884,74 Kcal / 3 698,21 Kj
		Fehérje: 23,12 g; Zsír: 12,49 g; T.Zsírsav: 3,23 g; Szénhidrát: 154,41 g; Cukor: 21,80 g; Só: 4,42 g	Fehérje: 65,01 g; Zsír: 41,42 g; T.Zsírsav: 15,13 g; Szénhidrát: 122,66 g; Cukor: 7,28 g; Só: 4,62 g	Fehérje: 73,52 g; Zsír: 34,01 g; T.Zsírsav: 8,68 g; Szénhidrát: 105,32 g; Cukor: 6,80 g; Só: 5,13 g	Fehérje: 50,82 g; Zsír: 16,82 g; T.Zsírsav: 3,59 g; Szénhidrát: 143,52 g; Cukor: 3,43 g; Só: 4,10 g	Fehérje: 34,49 g; Zsír: 21,25 g; T.Zsírsav: 5,91 g; Szénhidrát: 137,34 g; Cukor: 48,25 g; Só: 4,41 g
	Uzsonna	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Főtt tojás karika [3], Kaliforniai paprika	Vizes zsemle 55 g. [1], Liga margarin(7), Sárgabarack extra dzsem[15,(1)], Mandarin , Tej 1,5 % [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Tölteni való paprika	Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin(7), Mini méz 20 g. , Tej 1,5 % [7]	
		Energia: 480,30 Kcal / 2 007,65 Kj	Energia: 685,77 Kcal / 2 866,52 Kj	Energia: 389,95 Kcal / 1 629,99 Kj	Energia: 665,99 Kcal / 2 783,84 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje: 16,29 g; Zsír: 9,84 g; T.Zsírsav: 2,76 g; Szénhidrát: 58,68 g; Cukor: 6,64 g; Só: 1,22 g	Fehérje: 22,10 g; Zsír: 9,65 g; T.Zsírsav: 3,92 g; Szénhidrát: 103,10 g; Cukor: 34,98 g; Só: 2,33 g	Fehérje: 20,57 g; Zsír: 9,61 g; T.Zsírsav: 2,11 g; Szénhidrát: 32,45 g; Cukor: 3,14 g; Só: 1,76 g	Fehérje: 20,46 g; Zsír: 9,30 g; T.Zsírsav: 3,94 g; Szénhidrát: 101,92 g; Cukor: 51,58 g; Só: 1,37 g	Fehérje: g; Zsír: g; T.Zsírsav: g; Szénhidrát: g; Cukor: g; Só: g
	Vacsora					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00489) Gyermek(15-18év) Ujhelyi Kollégium	**Vacsora**	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tojás rántotta [3], Füstölt sajt[7,(1)], Jégcsapretek, Gyümölcs tea	Fehérkenyér[1,(7)], Marha párizsi szelet *(1,6,7,10), Vegyes vágott savanyúság (10,12)	Fehérkenyér[1,(7)], Baromfi májkrém[1,(6,7,10)], Zöldhagyma, Gyümölcs tea	Sajtos melegszendvics[1,7,(3,6,10)], Őszibarack befőtt	
		Energia: 634,80 Kcal / 2 653,46 Kj	Energia: 357,82 Kcal / 1 495,69 Kj	Energia: 437,12 Kcal / 1 827,16 Kj	Energia: 603,49 Kcal / 2 522,59 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje 33,59 g; Zsír 26,00 g; T.Zsírsav 9,13 g	Fehérje 14,08 g; Zsír 6,31 g; T.Zsírsav 2,36 g	Fehérje 17,71 g; Zsír 7,44 g; T.Zsírsav 2,25 g	Fehérje 27,08 g; Zsír 21,28 g; T.Zsírsav 11,77 g	Fehérje g; Zsír g; T.Zsírsav g
		Szénhidrát 66,07 g; Cukor 14,60 g; Só 3,82 g	Szénhidrát 60,02 g; Cukor 7,00 g; Só 3,06 g	Szénhidrát 73,80 g; Cukor 16,22 g; Só 1,31 g	Szénhidrát 75,05 g; Cukor 24,39 g; Só 2,28 g	Szénhidrát g; Cukor g; Só g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00948) Gyermek (15-18 év) Ujhelyi Menza	**Ebéd**	Puncsos meggyleves [1,7,(6,8,12)], Darált keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű császárzsemle 85 g. [1,(13)]	Szárazbab leves [1,10,(12)], Hajdina , Sajtmártásban párolt csirkecomb csíkok [1,7,10,(3,6,11,12)], Kaliforniai rizsszemtészta[1,3,(7)]	Halászlé pirított tilápiafilével gyufatészta[1,3,4,(13)], Tejfölös zöldborsó főzelék [1,7], Sertés húspogácsa[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]	Marha csontleves gyökérzöldségekkel [9], Cérnametélt[1,3,(13)], Corn flakes bundában sült csirkemell szelet [1,3], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(1,12)], Párolt jázmin rizs	Legényfogó leves [7,9,(1)], Túrós nudli [1,3,(12)], Vanília öntet[1,7], Banán
		Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 Kj	Energia: 1 128,54 Kcal / 4 717,30 Kj	Energia: 997,72 Kcal / 4 170,47 Kj	Energia: 934,58 Kcal / 3 906,54 Kj	Energia: 989,71 Kcal / 4 136,99 Kj
		Fehérje: 23,12 g; Zsír: 12,49 g; T.Zsírsav: 3,23 g	Fehérje: 65,01 g; Zsír: 41,42 g; T.Zsírsav: 15,13 g	Fehérje: 73,36 g; Zsír: 35,87 g; T.Zsírsav: 8,89 g	Fehérje: 50,83 g; Zsír: 16,83 g; T.Zsírsav: 3,60 g	Fehérje: 35,79 g; Zsír: 21,35 g; T.Zsírsav: 5,91 g
		Szénhidrát: 154,41 g; Cukor: 21,80 g; Só: 4,42 g	Szénhidrát: 122,66 g; Cukor: 7,28 g; Só: 4,62 g	Szénhidrát: 93,83 g; Cukor: 6,43 g; Só: 4,35 g	Szénhidrát: 143,53 g; Cukor: 3,43 g; Só: 4,10 g	Szénhidrát: 161,54 g; Cukor: 68,82 g; Só: 4,47 g
						

.....
Nagy Balázs
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!