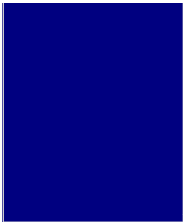


Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00486) Felnőtt	Tejeskávé[1,7], Nádudvari Körözött túró[7], Félbarna kenyér (Szabacsi)[1], Tv paprika	Gyümölcsstea , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű zsemle 50g[1,6], Mustár [10]	Gyümölcsstea , Makrélás pástétom [3,4,6,7,9], Félbarna kenyér (Szabacsi)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea , Házi sajtkrém, lenmaggal norm. [7], Burgonyás kenyér[1], Tv paprika	UHT tej 1,5%[7], Teljeskiőrl. fahéjas csiga 65g [1,7]	Gyümölcsstea , Vajkrém Zöldfűszeres[7], Burgonyás kenyér[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea , Sajtkrém 50g-s [7], Félbarna kenyér (Szabacsi)[1], Paradicsom
		Energia: 734.99 Kcal / 3,072.26 KJ	Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ	Energia: 640.20 Kcal / 2,676.04 KJ	Energia: 652.92 Kcal / 2,729.21 KJ	Energia: 663.77 Kcal / 2,774.56 KJ	Energia: 471.13 Kcal / 1,969.32 KJ	Energia: 545.86 Kcal / 2,281.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.52 g 11.94 g 6.99 g	10.31 g 1.66 g 0.26 g	15.53 g 17.22 g 2.34 g	24.32 g 15.43 g 6.02 g	18.20 g 24.10 g 12.24 g	14.58 g 21.79 g 9.67 g	17.37 g 4.54 g 2.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		125.68 g 21.99 g 2.68 g	61.03 g 17.79 g 1.60 g	102.74 g 15.72 g 2.93 g	100.83 g 15.48 g 0.84 g	89.50 g 38.40 g 1.40 g	98.48 g 14.99 g 0.02 g	105.35 g 18.38 g 2.73 g
		1,7	1,6,10	1,3,4,6,7,9	1,7	1,7	1,7	1,7
Tízórai	(00486) Felnőtt	Túró Rudi 18% 23g Natúr[7]	Banán	Gyümölcszselé, barackos 113 g	Almapép	Őszibarackbefőtt, hámozott	Alma	Almapép
		Energia: 25.12 Kcal / 105.00 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 65.07 Kcal / 271.99 KJ	Energia: 72.25 Kcal / 302.01 KJ	Energia: 60.05 Kcal / 251.01 KJ	Energia: 7.80 Kcal / 32.60 KJ	Energia: 72.25 Kcal / 302.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.40 g 1.40 g 0.92 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.80 g 0.20 g 0.00 g	0.20 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.05 g 0.00 g 0.00 g	0.20 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		0.70 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	14.60 g 12.40 g 0.05 g	17.00 g 13.00 g 0.00 g	15.00 g 14.00 g 0.00 g	1.71 g 1.56 g 0.00 g	17.00 g 13.00 g 0.00 g
		7						
Ebéd	(00486) Felnőtt							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Ebéd	(00486) Felnőtt	Sertésraguleves 1.[1,3,9], Dejós metélt[1,(3)], Alma			Daragaluska leves[9,(1)], Pulyka pörkölt [1], Sárgaborsó főzelék[1], Teljes kiőrlésű rozsos kenyér[1]			Meggyleves *mir.*[1,7], Zizu csirkemell filé[1], Párolt rizs kukoricával *mir.*, Tavaszi saláta Mé.[12,15]			Burgonyakrémleves sr.[1,7,9], Pirított zsemlekocka 18%, Bolognai makaróni sc. [1,7,9,(3)], Alma			Csontleves cérnametélttel [1,3,9], Tarhonyáshús sc. [1,3], Csemege uborka[10]			Jókai bableves [1,7,9], Teljes kiőrlésű rozsos kenyér[1], Piskótatekercs, sárgabarackíze [1,3,7]			Brokkolikrémleves *mir.*[1,3,(6,7,12)], Levesgyöngy [1,3,7], Fokhagymás sertésszelet[1], Burgonya petrezselymes 300 g, Almapaprika, édes[9]		
		Energia: 938.57 Kcal / 3,923.22 KJ			Energia: 904.06 Kcal / 3,778.97 KJ			Energia: 979.76 Kcal / 4,095.40 KJ			Energia: 1,261.25 Kcal / 5,272.03 KJ			Energia: 797.97 Kcal / 3,335.51 KJ			Energia: 728.80 Kcal / 3,046.38 KJ			Energia: 957.24 Kcal / 4,001.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.21 g	30.15 g	4.07 g	49.74 g	23.67 g	4.45 g	20.49 g	13.69 g	3.21 g	43.39 g	65.43 g	17.73 g	46.74 g	23.97 g	4.75 g	43.95 g	47.58 g	18.45 g	44.73 g	39.61 g	10.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.06 g	31.18 g	9.10 g	117.16 g	4.15 g	8.00 g	189.73 g	24.98 g	5.06 g	135.92 g	2.47 g	8.06 g	98.71 g	0.10 g	6.01 g	157.72 g	50.77 g	7.31 g	102.79 g	1.98 g	13.84 g
1,3,9			1,9			1,7,12,15			1,7,9,(3)			1,3,9,10			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00486) Felnőtt	Mini baguette, teljeskiőrlésű[1], Mackósajt[7]			Attack szelet [1,3,7]			Mini baguette, teljeskiőrlésű[1], Minidzsem 20g-os, diabetikus[15]			Teljes kiőrlésű kifli 42g[1,7], Gyümölcstea			Gesztenye rúd 50g[6,(5,8)]			Gyümölcslé 100%			Gyümölcs joghurt poharas [7]		
		Energia: 100.96 Kcal / 422.01 KJ			Energia: 165.31 Kcal / 691.00 KJ			Energia: 129.41 Kcal / 540.93 KJ			Energia: 203.59 Kcal / 851.01 KJ			Energia: 165.55 Kcal / 692.00 KJ			Energia: 100.69 Kcal / 420.88 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.88 g	7.95 g	4.02 g	2.10 g	10.50 g	7.50 g	3.08 g	1.74 g	0.30 g	5.01 g	1.86 g	0.50 g	1.40 g	4.65 g	17.55 g	0.53 g	0.00 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18.50 g	0.00 g	1.20 g	15.30 g	11.10 g	0.09 g	24.29 g	2.80 g	0.53 g	39.73 g	16.69 g	0.70 g	2.55 g	0.05 g	0.20 g	25.05 g	0.00 g	0.00 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g
1,7			1,3,7			1,15			1,7			6,(5),(8)			7							
Vacsora	(00486) Felnőtt	Gyümölcstea , Gépsonka, Flóra margarin 35%, Kukoricás kenyér [1], Tv paprika			Gyümölcstea , Trappista sajt, szeletelt[7,(1)], Flóra margarin 35%, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom			Gyümölcstea , Sága sajtos pulykapárizsi[7], Delma Sandwich margarin 20%, Zsemle,vizes[1], Kígyó uborka			Gyümölcstea , Főtt tarja, szeletelt, Liga margarin 20%, Félbarna kenyér (Szabacsi)[1], Kápia paprika			Gyümölcstea , Kocka sajt zöldfűszeres[7], Liga margarin 20%, Félbarna kenyér (Szabacsi)[1], Pritamin paprika			Gyümölcstea , Krasno touszt szelet, Liga margarin 20%, Zsemle,vizes[1], Kígyó uborka			Gyümölcstea , Csemege szalámi(1,6,7), Liga margarin 20%, Teljes kiőrlésű rozsos kenyér[1], Kígyó uborka		



Energia: 623.13 Kcal / 2,604.68 KJ			Energia: 702.90 Kcal / 2,938.12 KJ			Energia: 492.67 Kcal / 2,059.36 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ			Energia: 575.10 Kcal / 2,403.92 KJ			Energia: 449.61 Kcal / 1,879.37 KJ			Energia: 715.10 Kcal / 2,989.12 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.27 g	12.14 g	3.18 g	25.72 g	22.59 g	2.78 g	15.31 g	12.91 g	4.29 g	20.57 g	22.09 g	8.42 g	15.37 g	10.59 g	5.04 g	13.41 g	8.11 g	2.85 g	22.31 g	29.03 g	9.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.97 g	14.99 g	2.84 g	99.48 g	14.99 g	3.14 g	76.18 g	15.19 g	2.28 g	99.90 g	15.47 g	4.92 g	101.45 g	17.07 g	2.78 g	77.43 g	15.54 g	2.38 g	86.07 g	16.43 g	2.24 g
1			1,7			1,7			1			1,7			1			1,(6),(7)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergén jelölések: **1**-glutén; **2**-rák; **3**-tojás;**4**-hal; **5**-földimogyoró, **6**-szója, **7**-tejtermék, laktóz, **8**-diófélék, **9**-zeller, **10**-mustár, **11**-szezámmag, **12**-kén-dioxid, **szulfid**, **13**-csillagfűt, **14**-puhatestűk, **15**-mesterséges édesítőszer, **16**-édesgyökér, (...) - zárójel: az allergén előfordulhat.

Az allergénekkel kapcsolatos további, részletes információért, kérjük, keressék ételvezetőinket (nebulobolcsode@szigetihalom.hu vagy **06-70-984-5907**).

Barnucz Richárdné, Bánya Enikő
Ételvezető

Szász Andrea
Intézményvezető