

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                              | Kedd                                                                                                                           | Szerda                                                                                                                                                  | Csütörtök                                                                                        | Péntek                                                                                 | Szombat                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Vajkrém, natúr (7)<br>Vizes zsemle (1)<br>Zöldhagyma                               | Kakaós csiga (1;6)                                                                                                             | Főtt rudacska<br>Búzakorpás diákrúd (1;7)<br>Mustár (10)                                                                                                | Padlizsános vajkrém (7;10)<br>Burgonyás kenyér (1;6;12)                                          | Delma joghurtos margarin (7)<br>Fokhagymás szelet<br>Fehér kenyér (1;6)                | Gofri csokoládé bevonattal<br>(1;3;6;7)                                     |
| EN:261 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:5,7<br>SZH:32,9 CK:1,6 SO:0,3                            | EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8<br>SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2                                                                        | EN:335 ZS:18,3 TZS:4,7 FH:13,2<br>SZH:28,0 CK:2,1 SO:2,5                                                                                                | EN:261 ZS:10,2 TZS:5,8 FH:6,0<br>SZH:35,0 CK:1,0 SO:1,2                                          | EN:301 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:9,9<br>SZH:36,4 CK:0,6 SO:1,8                                | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO:                                            |
| Paradicsomleves (1;9;12)<br>Mexikói csirkés rizs sajttal<br>(7;12)                 | Csurgatott tojásleves (1;3)<br>Babfőzelék (1;7;12)<br>Ízes pulykatokány (12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér -<br>félada (1)<br>Alma | Libacsontleves csigatésztával<br>(1;3;9;12)<br>Sertéssült (1;12)<br>Lila pároltkáposzta<br>Főtt burgonya (12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér -<br>félada (1) | Hamis gulyásleves (1;9;12)<br>Rakott brokkoli (1;7;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér -<br>félada (1) | Legényfogó leves (1;7;9;12)<br>Krumplitészta (1;12)<br>Csemege uborka (10)<br>Mandarin | Zöldborsóleves (1;12)<br>Pulykapörkölt (12)<br>Bulgur (1;7)<br>Uborkasaláta |
| EN:595 ZS:15,0 TZS:3,8 FH:29,1<br>SZH:85,2 CK:18,2 SO:2,4                          | EN:750 ZS:25,8 TZS:5,4 FH:37,6<br>SZH:81,6 CK:2,4 SO:4,0                                                                       | EN:942 ZS:40,2 TZS:7,2 FH:48,7<br>SZH:86,7 CK:4,4 SO:5,0                                                                                                | EN:664 ZS:37,0 TZS:11,2 FH:22,1<br>SZH:57,1 CK:4,1 SO:3,4                                        | EN:651 ZS:17,5 TZS:3,8 FH:27,1<br>SZH:91,6 CK:4,1 SO:6,0                               | EN:617 ZS:22,3 TZS:4,5 FH:29,6<br>SZH:73,3 CK:13,3 SO:3,3                   |
| Csirkemell sonka<br>Delma multivitaminos<br>margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1) | Zöldfűszeres sajtkrém (7)<br>Magvas zsemle (1)<br>Kígyóuborka                                                                  | Liga margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom                                                                                               | Sertéspárizsi (6)<br>Császárszemle (1;6)<br>Florin margarin<br>Tv paprika                        | Abaúj natúr joghurt 100g (7)<br>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)                             | Liga margarin<br>Trappista sajt (7)<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)         |
| EN:281 ZS:9,8 TZS:1,8 FH:8,7<br>SZH:37,8 CK:0,6 SO:1,9                             | EN:272 ZS:11,6 TZS:5,6 FH:7,8<br>SZH:30,0 CK:1,2 SO:1,0                                                                        | EN:228 ZS:5,7 TZS:1,1 FH:4,3<br>SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,3                                                                                                  | EN:225 ZS:10,7 TZS:3,4 FH:8,3<br>SZH:30,9 CK:0,7 SO:1,3                                          | EN:181 ZS:3,8 TZS:2,0 FH:8,1<br>SZH:29,3 CK:4,4 SO:0,6                                 | EN:275 ZS:11,1 TZS:5,8 FH:13,7<br>SZH:31,2 CK:0,7 SO:1,5                    |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számitott energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                                                       | Kedd                                                                                                                             | Szerda                                                                                 | Csütörtök                                                                                                          | Péntek                                                                   | Szombat                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szendvicssonka (7)<br>Liga margarin<br>Fehér kenyér (1;6)<br>Lilahagyma                                     | Mákos búrkifli (1;6)                                                                                                             | Aro sertéslöncs (1;6;7;10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)                               | Körözött tehéntúróból (7)<br>Magvas kenyér (1;6)                                                                   | Szezámagos sajtkrém (7;11)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)                 | Zöldfűszeres halpástétom (4)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)                                                              |
| EN:226 ZS:3,8 TZS:0,9 FH:7,4<br>SZH:39,3 CK:0,6 SO:1,3                                                      | EN:232 ZS:10,1 TZS:4,3 FH:4,0<br>SZH:24,1 CK:11,3 SO:0,2                                                                         | EN:196 ZS:2,6 TZS:0,2 FH:4,1<br>SZH:37,1 CK:0,6 SO:1,2                                 | EN:282 ZS:9,5 TZS:4,2 FH:12,4<br>SZH:35,2 CK:1,8 SO:1,4                                                            | EN:252 ZS:7,3 TZS:2,5 FH:5,8<br>SZH:38,8 CK:2,1 SO:1,6                   | EN:234 ZS:6,1 TZS:0,6 FH:5,1<br>SZH:37,8 CK:0,6 SO:1,3                                                                  |
| Tejfölös zöldbableves (1;7;12)<br>Rántott csirkemell (1;3;7)<br>Petrezselymes burgonya (7;12)<br>Almakompót | Zelleres burgonyaleves (1;9;12)<br>Vajas csirkemell csíkok (7)<br>Zöldborsófőzelék (1;7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) | Zöldségkrémleves (1;12)<br>Levesgyöngy (1;3;7)<br>Bolognai spagetti (1;12)<br><br>Alma | Kertészleves gazdagon (1;9;12)<br>Burgonyafőzelék (1;7;12)<br>Sült kolbász<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) | Májgaluska leves (1;3;9;12)<br>Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12)<br>Mandarin | Brokkoli krémleves (1;7;12)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Miskolci sertésapró (1)<br>Bulgur (1;7)<br>Cékla saláta (10) |
| EN:808 ZS:38,8 TZS:7,8 FH:26,6<br>SZH:82,7 CK:9,5 SO:4,0                                                    | EN:604 ZS:18,1 TZS:6,0 FH:33,9<br>SZH:70,7 CK:7,3 SO:4,0                                                                         | EN:709 ZS:25,0 TZS:7,1 FH:23,4<br>SZH:79,9 CK:5,9 SO:3,7                               | EN:619 ZS:26,7 TZS:9,4 FH:21,3<br>SZH:67,4 CK:1,9 SO:3,5                                                           | EN:926 ZS:38,1 TZS:4,9 FH:22,0<br>SZH:122,2 CK:18,6 SO:6,4               | EN:684 ZS:29,9 TZS:8,5 FH:28,6<br>SZH:74,2 CK:11,5 SO:3,5                                                               |
| Kockasajt, sonkás (7)<br>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)                                                         | Szendvicsskrém<br>vegyesfelvágottból (7)<br>Rozsos kenyér (1;6)<br>Kígyóuborka                                                   | Mandarin<br>Müzliszelet (1;5;6;11;12)                                                  | Olasz felvágott<br>Delma multivitaminos margarin<br>Császárszemle (1;6)<br>Tv paprika                              | Epres joghurt (7)<br>Tejes kifli (1;6;7)                                 | Búzakorpás diákrúd (1;7)<br>Margarin (7)<br>Kaliforniai paprika                                                         |
| EN:126 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:4,8<br>SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6                                                      | EN:317 ZS:12,8 TZS:5,6 FH:8,9<br>SZH:37,0 CK:0,7 SO:1,5                                                                          | EN:128 ZS:2,2 TZS:0,9 FH:1,8<br>SZH:24,4 CK:7,0 SO:0,0                                 | EN:285 ZS:13,9 TZS:4,2 FH:8,6<br>SZH:31,1 CK:0,8 SO:1,3                                                            | EN:206 ZS:3,0 TZS:1,0 FH:7,9<br>SZH:35,8 CK:9,8 SO:0,5                   | EN:207 ZS:7,3 TZS:1,7 FH:5,0<br>SZH:28,6 CK:1,8 SO:0,6                                                                  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                                    | Kedd                                                                                                                            | Szerda                                                                                              | Csütörtök                                                                                                    | Péntek                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lapka sajt (7)<br>Florin margarin<br>Vizes zsemle (1)                                    | Zala felvágott<br>Delma light margarin<br>Burgonyás kenyér (1;6;12)<br>Lilahagyma                                               | Foszlós kalács (1;3;6;7)<br>Liga margarin                                                           | Kolbászkrem (7)<br><br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom                                              | Kenőmájas (6)<br>Fehér kenyér (1;6)<br>Zöldhagyma                                                                     |
| EN:186 ZS:4,0 TZS:1,2 FH:5,2<br>SZH:31,2 CK:1,1 SO:0,2                                   | EN:281 ZS:9,8 TZS:3,2 FH:9,7<br>SZH:37,1 CK:0,4 SO:1,7                                                                          | EN:235 ZS:8,2 TZS:3,0 FH:5,8<br>SZH:36,4 CK:5,9 SO:0,5                                              | EN:378 ZS:20,6 TZS:8,1 FH:8,8<br>SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,6                                                      | EN:261 ZS:7,4 TZS:3,0 FH:10,1<br>SZH:36,1 CK:0,6 SO:1,8                                                               |
| Karfiollevés (1)<br>Sertés paprikás (1;7;12)<br>Durumtészta (1)<br>Alma                  | Fejtett bablevés f.hússal (1;7;9;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)<br>Mákos kifli (1;5;6;7;8;11)<br>Vanília öntet (7) | Lebbencslevés (1;9;12)<br>Székelykáposzta (1;7;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)<br>Körte | Narancsos almaleves (1;7)<br>Rántott halfilé (1;3;4)<br>Petrezselymes burgonya (7;12)<br>Csemege uborka (10) | Daragaluskaleves (1;3;9;12)<br>Lencsefőzelék (1;7;10;12)<br>Sertéssült (1;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) |
| EN:644 ZS:25,7 TZS:5,4 FH:25,9<br>SZH:74,4 CK:5,6 SO:3,0                                 | EN:982 ZS:30,8 TZS:10,8 FH:31,6<br>SZH:134,6 CK:40,9 SO:5,3                                                                     | EN:1041 ZS:22,5 TZS:5,7 FH:28,9<br>SZH:170,7 CK:16,3 SO:5,2                                         | EN:921 ZS:39,1 TZS:7,9 FH:25,7<br>SZH:108,1 CK:26,3 SO:4,9                                                   | EN:931 ZS:30,9 TZS:8,2 FH:59,2<br>SZH:92,4 CK:4,0 SO:3,9                                                              |
| Marhapárizsi<br>Delma joghurtos margarin (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Tv paprika | Főtt tojás (3)<br>Florin margarin<br>Magvas zsemle (1)                                                                          | Toust szelet<br>Delma multivitaminos margarin<br>Rozsos kenyér (1;6)<br>Kígyóuborka                 | Étcsokoládés rozskorongok (6;7)                                                                              | Kockasajt, sonkás (7)<br>Búzakorpás diákrúd (1;7)                                                                     |
| EN:255 ZS:8,5 TZS:1,7 FH:4,4<br>SZH:38,3 CK:0,6 SO:1,2                                   | EN:231 ZS:7,0 TZS:1,8 FH:8,7<br>SZH:28,8 CK:0,5 SO:0,8                                                                          | EN:270 ZS:8,0 TZS:2,4 FH:9,3<br>SZH:38,6 CK:0,8 SO:1,9                                              | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO:                                                                             | EN:178 ZS:4,0 TZS:1,7 FH:6,4<br>SZH:27,8 CK:1,8 SO:0,7                                                                |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.