

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                                                                                                              | Kedd                                                                                                                                                                                                              | Szerda                                                                                                                                                                                      | Csütörtök                                                                                                                                                      | Péntek                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Foszlós kalács (1;3;6;7)<br/>Alma - áfonya lekvár<br/>Gyümölcsös tea</p> <p>EN:364 ZS:3,7 TZS:1,5 FH:4,2<br/>SZH:77,2 CK:50,5 SO:0,3</p>                        | <p>Párizsi krém (7;10)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Mézes tea</p> <p>EN:273 ZS:12,1 TZS:4,7 FH:4,1<br/>SZH:36,1 CK:9,6 SO:1,2</p>                                                                       | <p>Túrókrém ananászos (7)<br/>Vizes zsemle (1)<br/>Limonádé</p> <p>EN:256 ZS:3,4 TZS:1,8 FH:8,2<br/>SZH:45,8 CK:15,3 SO:0,0</p>                                                             | <p>Olasz felvágott<br/>Ráma csészés (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Kakaó (7)</p> <p>EN:328 ZS:13,4 TZS:3,5 FH:10,5<br/>SZH:39,6 CK:12,7 SO:1,5</p> | <p>Zöldséges szelet<br/>Delma light margarin<br/>Korpás kifli (1;7)<br/>Tv paprika<br/>Tej 2,8 % (7)</p> <p>EN:266 ZS:9,3 TZS:3,8 FH:9,9<br/>SZH:34,2 CK:5,9 SO:0,7</p>     |
| <p>Zöldborsóleves (1)<br/>Vadasragu sertéshúsból<br/>(1;7;10;12)<br/>Durumtészta (1)<br/>Alma</p> <p>EN:520 ZS:17,8 TZS:3,9 FH:24,7<br/>SZH:61,1 CK:5,9 SO:2,5</p> | <p>Csurgatott tojásleves (1;3)<br/>Levesgyöngy (1;3;7)<br/>Vajas pulykamell csíkok (7)<br/>Petrezselymes burgonya (7;12)<br/>Tzatziki (7;12)</p> <p>EN:406 ZS:16,1 TZS:4,5 FH:21,5<br/>SZH:39,0 CK:0,7 SO:3,3</p> | <p>Karfiollevés (1)<br/>Franciasaláta - féladag (3;7;10;12)<br/>Rántott csirkecombfilé (1;3;7)<br/>Párolt rizs féladag</p> <p>EN:758 ZS:45,6 TZS:7,8 FH:21,2<br/>SZH:63,7 CK:5,1 SO:3,5</p> | <p>Fahéjas almaleves (1;7)<br/>Pulykahúsos zöldségrakottas<br/>(1;7;12)<br/>Mandarin</p> <p>EN:837 ZS:11,8 TZS:4,2 FH:23,6<br/>SZH:149,4 CK:19,9 SO:2,3</p>    | <p>Kolbászos bablevés (1;12)<br/>Töltött gombóc (1)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag<br/>(1;6;7)</p> <p>EN:833 ZS:29,6 TZS:7,1 FH:28,7<br/>SZH:103,7 CK:18,2 SO:5,3</p> |
| <p>Csirkemellsonka<br/>Margarin<br/>Jégcsapretek<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)</p> <p>EN:184 ZS:4,8 TZS:1,0 FH:6,3<br/>SZH:27,6 CK:0,5 SO:1,3</p>             | <p>Lapka sajt (7)<br/>Delma multivitaminos margarin<br/>Rozsos zsemle (1)</p> <p>EN:202 ZS:7,4 TZS:3,2 FH:8,3<br/>SZH:32,0 CK:2,2 SO:1,1</p>                                                                      | <p>Löncshús<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Delma joghurtos margarin (7)<br/>Tv paprika</p> <p>EN:220 ZS:8,6 TZS:2,2 FH:5,8<br/>SZH:28,3 CK:0,6 SO:1,3</p>                           | <p>Sajtkrém, zöldfűszeres (7)<br/>Szezámagos zsemle (1;11)<br/>Paradicsom</p> <p>EN:177 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:5,3<br/>SZH:29,9 CK:1,8 SO:0,8</p>                   | <p>Mixxel szórt croissant (1;7)<br/>Alma</p> <p>EN:256 ZS:13,6 TZS:3,9 FH:8,0<br/>SZH:29,9 CK:3,2 SO:0,1</p>                                                                |

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 - Rákkfélek; 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                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Soproni felvágott<br/>Delma joghurtos margarin (7)<br/>Magvas kenyér (1;6)<br/>Citromos tea</p> <p>EN:277 ZS:8,9 TZS:2,6 FH:7,7<br/>SZH:40,2 CK:15,8 SO:1,3</p>                        | <p>Gomolya sajt, natúr (7)<br/>Ráma csészés (7)<br/>Magvas zsemle (1)<br/>Jégcsapretek<br/>Tejeskávé (1;7)</p> <p>EN:458 ZS:12,8 TZS:6,1 FH:15,0<br/>SZH:62,8 CK:32,8 SO:1,1</p> | <p>Kenőmájas (6)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Gyümölcsös tea</p> <p>EN:252 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:4,9<br/>SZH:41,7 CK:15,5 SO:1,2</p>               | <p>Főtt virsli (6)<br/>Búzakorpás diákrúd (1;7)<br/>Mustár<br/>Citromos tea</p> <p>EN:342 ZS:11,0 TZS:3,5 FH:14,9<br/>SZH:43,5 CK:16,3 SO:3,2</p>                           | <p>Zala felvágott<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Delma multivitaminos margarin<br/>Kígyóborka<br/>Tej 2,8 % (7)</p> <p>EN:281 ZS:12,6 TZS:4,8 FH:8,8<br/>SZH:31,9 CK:5,1 SO:1,4</p> | <p>Toust szelet<br/>Delma light margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Citromos tea</p> <p>EN:246 ZS:5,0 TZS:1,2 FH:4,6<br/>SZH:43,2 CK:15,6 SO:1,4</p>               |
| <p>Tejszínes hagymakrémléves (1;7;12)<br/>Levesgyöngy (1;3;7)<br/>Húsos-halás ragu (1;4)<br/>Sajtszórat (7)<br/>Alma</p> <p>EN:374 ZS:20,3 TZS:7,7 FH:17,3<br/>SZH:28,8 CK:4,0 SO:2,9</p> | <p>Csontleves (1;9;12)<br/>Chillisbab (1;12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1;6;7)</p> <p>EN:425 ZS:17,7 TZS:5,2 FH:20,8<br/>SZH:42,1 CK:2,9 SO:2,7</p>                   | <p>Céklaleves (1;7)<br/>Bacon chips<br/>Illatos omlós csirkemell<br/>Zöldséges rizs</p> <p>EN:513 ZS:18,7 TZS:5,0 FH:24,8<br/>SZH:61,3 CK:7,3 SO:3,5</p> | <p>Hamis gulyásleves (1;9;12)<br/>Székelykáposzta (1;7;12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br/>Alma</p> <p>EN:622 ZS:30,6 TZS:7,7 FH:19,4<br/>SZH:63,0 CK:1,1 SO:4,8</p> | <p>Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12)<br/>Túrós csusza (1;7)<br/>Banán</p> <p>EN:581 ZS:22,6 TZS:6,6 FH:29,3<br/>SZH:61,3 CK:3,5 SO:1,8</p>                                               | <p>Gyümölcsleves (1;7)<br/>Hagymás burgonya (12)<br/>Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;12)<br/>Káposztasaláta</p> <p>EN:543 ZS:15,0 TZS:4,1 FH:18,4<br/>SZH:75,9 CK:22,9 SO:3,8</p> |
| <p>Túrókrém zöldhagymás (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)</p> <p>EN:192 ZS:5,3 TZS:2,3 FH:6,9<br/>SZH:27,6 CK:0,7 SO:1,4</p>                                                         | <p>Briós (1;3;6;7)<br/>Mandarin</p> <p>EN:191 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,8<br/>SZH:34,2 CK:4,7 SO:0,3</p>                                                                               | <p>Korpás zsemle (1)<br/>Ráma csészés (7)<br/>Tv paprika</p> <p>EN:208 ZS:5,7 TZS:1,5 FH:5,7<br/>SZH:31,0 CK:1,1 SO:0,6</p>                              | <p>Gyümölcsjoghurt (7)<br/>Tejes kifli (1;6;7)</p> <p>EN:221 ZS:3,4 TZS:1,3 FH:8,7<br/>SZH:37,9 CK:11,9 SO:0,5</p>                                                          | <p>Pizzás csiga (1;6;7)</p> <p>EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6<br/>SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2</p>                                                                                                  | <p>Kockasajt, natúr (7)<br/>Korpás zsemle (1)</p> <p>EN:202 ZS:4,4 TZS:2,3 FH:6,8<br/>SZH:31,7 CK:2,3 SO:0,8</p>                                                               |

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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                                    | Kedd                                                                                                                                     | Szerda                                                                                  | Csütörtök                                                                                         | Péntek                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sajtkrém, natúr (7)<br>Vizes zsemle (1)<br>Tej 2,8 % (7)<br>Tv paprika                   | Baromfipárizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Jégcsapretek<br>Citromos tea                                             | Gabonapehely (1;7)<br>Tej 2,8 % (7)                                                     | Füldői füstölt sonka<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Margarin<br>Gyümölcsös tea              | Delma multivitaminos margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Paradicsom<br>Kakaó (7) |
| EN:247 ZS:5,9 TZS:3,6 FH:9,0<br>SZH:38,0 CK:6,5 SO:0,4                                   | EN:267 ZS:7,3 TZS:1,9 FH:5,5<br>SZH:42,7 CK:15,7 SO:1,3                                                                                  | EN:135 ZS:3,4 TZS:2,2 FH:4,5<br>SZH:21,0 CK:11,0 SO:0,2                                 | EN:314 ZS:4,7 TZS:1,0 FH:5,7<br>SZH:42,7 CK:15,6 SO:1,4                                           | EN:278 ZS:8,5 TZS:1,6 FH:8,4<br>SZH:40,2 CK:12,7 SO:1,1                                    |
| Tejfőlös zöldbableves (1;7;12)<br>Téli zöldséges apróhús (12)<br>Párolt rizs<br>Alma     | Zöldséges daragaluskaleves (1;3;9;12)<br>Burgonya féladag (12)<br>Húsgombóc (3;12)<br>Paradicsommártás (1;9)<br>Kenyer - féladag (1;6;7) | Póréhagymás burgonyaleves (1;12)<br>Csirkepaprikás (1;7;12)<br>Durumtészta (1)<br>Alma  | Csontleves (1;9;12)<br>Panírozott halrudacska (1;4)<br>Főtt burgonya (12)<br>Lilla pároltkáposzta | Legényfogó leves (1;7;9;12)<br>Mákos-tészta (1)<br><br>Alma                                |
| EN:533 ZS:19,6 TZS:4,8 FH:19,9<br>SZH:68,9 CK:2,7 SO:3,6                                 | EN:511 ZS:11,6 TZS:3,7 FH:18,4<br>SZH:79,1 CK:17,1 SO:4,0                                                                                | EN:611 ZS:27,7 TZS:7,1 FH:20,9<br>SZH:65,1 CK:1,8 SO:2,4                                | EN:441 ZS:19,8 TZS:2,3 FH:12,0<br>SZH:49,2 CK:3,4 SO:2,2                                          | EN:489 ZS:14,3 TZS:2,9 FH:21,4<br>SZH:65,5 CK:2,5 SO:4,9                                   |
| Pritaminpaprikás húskenyér (6)<br>Delma light margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7) | Kefír (7)<br>Búzakorpás diákrúd (1;7)                                                                                                    | Bécsi felvágott<br>Delma light margarin<br>Kígyóborka<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7) | Dejős tekercs (1;3;6;7;8)<br>Mákos tekercs (1;3;7)                                                | Szezám-magos zsemle (1;11)<br>Kolbászkrém (7)                                              |
| EN:199 ZS:7,3 TZS:2,1 FH:5,5<br>SZH:26,6 CK:0,4 SO:1,3                                   | EN:225 ZS:5,9 TZS:2,7 FH:9,1<br>SZH:32,6 CK:6,8 SO:0,6                                                                                   | EN:219 ZS:9,1 TZS:2,9 FH:5,5<br>SZH:27,3 CK:0,5 SO:1,2                                  | EN:342 ZS:14,2 TZS:6,4 FH:5,8<br>SZH:46,0 CK:12,4 SO:0,3                                          | EN:294 ZS:16,4 TZS:6,9 FH:8,2<br>SZH:27,9 CK:0,9 SO:0,9                                    |

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.



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                            | Kedd                             | Szerda                           | Csütörtök                                                                                 | Péntek                                                                          |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                  |                                  | Vajkrém, natúr (7)<br>Lilahagyma<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Gyümölcsös tea      | Sertéspárizsi<br>Delma light margarin<br>Kakaó (7)<br>Burgonyás kenyér (1;6;12) |
| EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN:284 ZS:8,9 TZS:4,7 FH:3,8<br>SZH:45,4 CK:15,9 SO:1,0                                   | EN:304 ZS:9,9 TZS:2,7 FH:11,5<br>SZH:40,7 CK:12,7 SO:1,5                        |
|                                  |                                  |                                  | Zöldségleves (9;12)<br>Székelykáposzta (1;7;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Alma | Gulyásleves (9;12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7)<br>Túrós csusza (1;7)      |
| EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN:546 ZS:26,8 TZS:7,4 FH:21,2<br>SZH:51,6 CK:2,5 SO:5,0                                  | EN:750 ZS:35,2 TZS:9,3 FH:27,8<br>SZH:75,7 CK:4,0 SO:3,1                        |
|                                  |                                  |                                  | Kockasajt, natúr (7)<br>Korpás kifli (1;7)                                                | Müzliszelet pirosgyümölcsös<br>hozzáadott cukor nélküli (1;6) *<br>Mandarin     |
| EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO: | EN:178 ZS:4,0 TZS:1,6 FH:5,8<br>SZH:28,8 CK:2,0 SO:0,1                                    | EN:463 ZS:0,3 TZS:0,1 FH:7,2<br>SZH:101,0 CK:0,3 SO:0,0                         |

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.