

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaóscsiga (1;3;7)	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Löncshús Magvas zsemle (1) Kígyóuborka	Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek
EN:300 ZS:13,1 TZS:7,0 FH:4,8 SZH:38,9 CK:1,2 SO:1,5	EN:291 ZS:9,9 TZS:3,1 FH:6,1 SZH:42,5 CK:14,0 SO:0,4	EN:281 ZS:10,4 TZS:3,2 FH:8,2 SZH:37,2 CK:0,6 SO:1,6	EN:221 ZS:5,4 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:29,7 CK:0,8 SO:1,4	EN:311 ZS:13,3 TZS:3,8 FH:7,4 SZH:38,8 CK:1,4 SO:1,8
Csirkeraguleves (1;9;12) Sajtos-tejfölös spagetti (1;7)	Lebbencsleves (1;9;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Sültkolbász Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb-mustáros (10) Bulgur (1;7) Uborkasaláta	Csontleves (1;9;12) Burgonya féladag (12) Fahéjas almamártás (1;7) Főtt sertéshús	Olasz zöldségleves (1;9;12) Főtt burgonya (12) Miskolci sertésapró (1) Szilva
EN:552 ZS:25,4 TZS:8,2 FH:19,6 SZH:59,2 CK:3,6 SO:2,6	EN:692 ZS:38,3 TZS:14,2 FH:15,8 SZH:66,9 CK:3,1 SO:3,8	EN:697 ZS:28,8 TZS:8,3 FH:30,1 SZH:77,0 CK:15,4 SO:5,2	EN:567 ZS:12,8 TZS:5,5 FH:31,2 SZH:74,9 CK:22,3 SO:2,3	EN:567 ZS:18,2 TZS:3,5 FH:24,0 SZH:68,6 CK:3,2 SO:3,9
Liga margarin Korpás zsemle (1) Tv paprika	Sajtkrém natúr (7) Fehér kenyér (1;6)	Túrókrém kapos (7) Korpás zsemle (1)	Natúr joghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Csicseriborsókrém (7;12) zsemle vizes (1)
EN:188 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:5,5 SZH:30,5 CK:1,1 SO:0,7	EN:236 ZS:5,5 TZS:3,1 FH:8,7 SZH:36,4 CK:0,9 SO:1,3	EN:214 ZS:4,2 TZS:2,1 FH:10,4 SZH:31,0 CK:2,4 SO:1,3	EN:208 ZS:5,3 TZS:2,9 FH:9,8 SZH:31,2 CK:6,3 SO:0,7	EN:247 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:10,3 SZH:43,7 CK:1,7 SO:0,8

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Zöldséges szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika EN:288 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:7,2 SZH:39,7 CK:0,7 SO:2,0	Finom fonott kalács (1;3;6;7) Delma multivitaminos margarin EN:276 ZS:11,2 TZS:3,9 FH:6,4 SZH:39,6 CK:6,4 SO:0,5	Lapka sajt (7) Delma joghurtos margarin (7) Vizes zsemle (1) EN:211 ZS:6,9 TZS:1,8 FH:5,2 SZH:31,4 CK:1,1 SO:0,1	Sertéspárizsi Margarin Rozsos kenyér (1;6) Kígyóuborka EN:273 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:9,6 SZH:37,3 CK:0,7 SO:1,8	Főtt tojáskarika (3) Magvas zsemle (1) Liga margarin EN:231 ZS:7,0 TZS:1,8 FH:8,7 SZH:28,8 CK:0,5 SO:0,8
Zöldborsóleves (1) Tejszínes gombás csirkemell (1;7;12) Párolt rizs EN:646 ZS:20,1 TZS:3,7 FH:30,3 SZH:84,8 CK:1,0 SO:2,7	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Zabpelyhes paradicsomos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:785 ZS:31,1 TZS:4,3 FH:28,4 SZH:93,2 CK:21,6 SO:5,3	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott halfilé (1;3;4) Petrezselymes burgonya (7;12) Csemege uborka (10) EN:947 ZS:41,9 TZS:7,4 FH:28,7 SZH:105,9 CK:22,6 SO:5,8	Hamis gulyásleves (1;9;12) Rizses húsgombóc (1;3) Tejfölös karfiolfőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:556 ZS:24,2 TZS:3,8 FH:18,4 SZH:61,7 CK:1,1 SO:3,7	Májgaluska leves (1;3;9;12) Bolognai spagetti sajttal (1;12) Nektarin EN:704 ZS:28,4 TZS:7,3 FH:28,5 SZH:81,7 CK:4,1 SO:3,8
Túrókrém ananászos (7) Fehér kenyér (1;6) EN:260 ZS:4,4 TZS:2,3 FH:11,3 SZH:41,8 CK:6,3 SO:1,2	Füstölt sajtkrém (7) Magvas zsemle (1) Hónapos retek EN:303 ZS:14,3 TZS:7,2 FH:10,0 SZH:29,7 CK:1,0 SO:1,0	Szendvicssonka Teljes kiőrlésű kenyér (1) Liga margarin EN:254 ZS:7,0 TZS:1,7 FH:7,9 SZH:38,1 CK:1,1 SO:1,9	Kefir (7) Korpás kifli (1;7) EN:146 ZS:1,6 TZS:0,1 FH:4,7 SZH:27,4 CK:1,2 SO:0,0	Vajkrém répás (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:295 ZS:12,4 TZS:6,5 FH:4,8 SZH:39,1 CK:1,2 SO:1,4

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
Toust szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:252 ZS:7,0 TZS:1,7 FH:6,2 SZH:39,0 CK:0,7 SO:1,9	Mákos búrkifli (1;6) EN:232 ZS:10,1 TZS:4,3 FH:4,0 SZH:24,1 CK:11,3 SO:0,2	Pulyka sonkaszelet Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:274 ZS:9,7 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:38,1 CK:0,7 SO:1,9	Trappista sajt (7) Delma joghurtos margarin (7) zsemle vizes (1) EN:332 ZS:15,9 TZS:7,9 FH:15,2 SZH:31,2 CK:0,9 SO:0,4	Tonhalkrém (4;6;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:306 ZS:12,6 TZS:3,9 FH:9,4 SZH:37,1 CK:0,6 SO:1,4
Tarhonyaleves burgonyával (1;12) Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12) Petrezselymes rizs EN:706 ZS:29,2 TZS:7,2 FH:25,0 SZH:82,6 CK:2,7 SO:4,3	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Rakott kelkáposzta (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:603 ZS:19,7 TZS:6,0 FH:30,5 SZH:71,9 CK:1,2 SO:4,7	Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7) Fokhagymás aprópecsenye (12) Petrezselymes burgonya (7;12) Káposztasaláta EN:561 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:25,4 SZH:66,2 CK:12,0 SO:4,7	Libacsontleves csigatésztával (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Csirkemell falatkák (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Kis linzer (1) EN:808 ZS:33,6 TZS:8,5 FH:24,1 SZH:88,5 CK:14,0 SO:3,3	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Mákos-tészta (1) Alma EN:671 ZS:21,1 TZS:4,8 FH:26,1 SZH:92,3 CK:4,8 SO:5,8
Liga maragrin Burgonyás kenyér (1;6;12) Paradicsom EN:231 ZS:4,7 TZS:1,0 FH:6,4 SZH:39,4 CK:0,5 SO:1,3	Körözött tehéntúróból (7) Magvas zsemle (1) EN:273 ZS:10,0 TZS:4,7 FH:10,9 SZH:30,3 CK:1,9 SO:0,9	Szezámagos sajtkrém (7;11) Fehér kenyér (1;6) EN:239 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:8,6 SZH:37,6 CK:2,1 SO:1,6	Olasz felvágott Margarin Fehér kenyér (1;6) Tv paprika EN:275 ZS:8,7 TZS:2,8 FH:10,2 SZH:37,4 CK:0,6 SO:1,9	Gyümölcsjoghurt (7) kifli tejes (1;6;7) EN:221 ZS:3,4 TZS:1,3 FH:8,7 SZH:37,9 CK:11,9 SO:0,5

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
Zöldfűszeres sajtkrém (7) Magvas kenyér (1;6)	Zala felvágott Delma light margarin Rozsos kenyér (1;6)	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Pórés tojáskrém (3;7;10) Magvas kenyér (1;6)	Baromfipárizsi Teljes kiőrlésű kenyér (1) Delma multivitaminos margarin Hónapos retek
EN:289 ZS:12,1 TZS:5,6 FH:9,7 SZH:34,5 CK:1,3 SO:1,5	EN:272 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:10,1 SZH:36,7 CK:0,8 SO:1,9	EN:228 ZS:5,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,3	EN:285 ZS:11,1 TZS:3,7 FH:10,4 SZH:34,5 CK:0,7 SO:1,6	EN:314 ZS:12,8 TZS:3,3 FH:8,1 SZH:39,8 CK:0,8 SO:1,7
Meggy leves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Ízes aprópecsenye (12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Piritott zsemlekočka (1) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Vegyes saláta	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Karábéfőzelék (1;7) Húsgombóc (3;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Szilva	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Darásmetelt (1) Sárgabarack
EN:732 ZS:25,1 TZS:6,7 FH:28,1 SZH:100,8 CK:29,6 SO:4,6	EN:754 ZS:30,3 TZS:6,1 FH:27,0 SZH:85,3 CK:1,7 SO:3,6	EN:1121 ZS:46,9 TZS:7,4 FH:34,8 SZH:135,8 CK:9,9 SO:5,0	EN:662 ZS:25,8 TZS:7,9 FH:23,4 SZH:82,8 CK:11,3 SO:3,6	EN:733 ZS:30,0 TZS:7,7 FH:19,0 SZH:93,7 CK:18,1 SO:4,9
Natúr húskenyér Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Szezámos-lenmagvas kifli (1;7;11) Kockasajt, natúr (7)	Petrezselymes túrókrém (7) Császárszemle (1;6)	Burgonyás pogácsa (1;3;7)	Natúr joghurt (7) Korpás kifli (1;7)
EN:343 ZS:16,7 TZS:5,2 FH:7,2 SZH:38,7 CK:0,6 SO:1,9	EN:217 ZS:8,6 TZS:2,3 FH:7,1 SZH:26,2 CK:2,7 SO:0,5	EN:229 ZS:6,8 TZS:3,4 FH:10,1 SZH:31,2 CK:1,0 SO:1,3	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:228 ZS:6,0 TZS:2,9 FH:9,6 SZH:33,1 CK:6,9 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.