



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek EN:270 ZS:9,1 TZS:2,7 FH:7,8 SZH:37,7 CK:0,6 SO:1,6	Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7) Liga maragrin EN:235 ZS:8,4 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:36,0 CK:5,8 SO:0,5		Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom EN:228 ZS:5,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,3	Főtt rudacska Búzakorpás diákrúd (1;7) Mustár (10) EN:335 ZS:18,3 TZS:4,7 FH:13,2 SZH:28,0 CK:2,1 SO:2,5
Tejfölös gombaleves (1;7) Bácskai rizseshús (12) Vegyes befőtt EN:613 ZS:20,7 TZS:4,9 FH:24,4 SZH:76,8 CK:9,3 SO:2,6	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkínis (1;7) Margarinos pulyka csíkok (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:503 ZS:17,0 TZS:5,0 FH:26,5 SZH:58,5 CK:5,9 SO:3,5		Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Túrós csusza (1;7) Alma EN:804 ZS:32,4 TZS:10,4 FH:36,6 SZH:87,6 CK:5,7 SO:3,6	Tejszínes paprikás hagymakrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bazsalikomós gombás csirkemáj Hagymás burgonya (12) Uborkasaláta EN:711 ZS:25,7 TZS:7,6 FH:38,1 SZH:73,6 CK:8,1 SO:5,1
Tökmagos vajkrém (7) Rozsos kenyér (1;6) EN:270 ZS:11,8 TZS:6,8 FH:7,0 SZH:33,1 CK:1,2 SO:1,3	Májusi csemege (6) Delma light margarin Burgonyás kenyér (1;6;12) Paradicsom EN:260 ZS:9,4 TZS:3,5 FH:8,2 SZH:34,3 CK:0,6 SO:1,7		Pórés párizsikrém (7) Rozsos zsemle (1) EN:248 ZS:14,0 TZS:6,4 FH:6,2 SZH:30,9 CK:0,7 SO:1,1	Delma light margarin Lapka sajt (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) EN:226 ZS:7,0 TZS:2,8 FH:9,3 SZH:32,5 CK:2,0 SO:1,3

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) Jégcsapretek	Főtt tojáskarika (3) Liga margarin Magvas zsemle (1)	Pulyka sonkaszelet (6;7) Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) Korpás kifli (1;7)	Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:256 ZS:7,0 TZS:1,7 FH:6,5 SZH:39,5 CK:0,7 SO:1,9	EN:231 ZS:7,0 TZS:1,8 FH:8,7 SZH:28,8 CK:0,5 SO:0,8	EN:274 ZS:9,7 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:38,1 CK:0,7 SO:1,9	EN:192 ZS:5,0 TZS:2,3 FH:6,3 SZH:29,5 CK:2,4 SO:0,2	EN:300 ZS:13,1 TZS:7,0 FH:4,8 SZH:38,9 CK:1,2 SO:1,5
Paradicsomleves (1;9;12) Csirkepörkölt (1;12) Petrezselymes burgonya (7;12) Vegyesvágott (10)	Csontleves (1;9;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Magyaros burgonyaleves tarhonyával (1;12) Csicseriborsós rizottó (7;9;12) Saláta friss	Köménymagos rántottleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Lucskos káposztafőzelék sertéshússal (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Májgaluska leves (1;3;9;12) Krumplistészta (1;12) Csemege uborka (10)
EN:575 ZS:17,9 TZS:3,3 FH:22,3 SZH:74,9 CK:20,1 SO:4,9	EN:448 ZS:24,3 TZS:8,3 FH:15,7 SZH:40,2 CK:2,8 SO:2,4	EN:491 ZS:13,4 TZS:2,3 FH:24,9 SZH:65,4 CK:0,2 SO:2,8	EN:681 ZS:31,6 TZS:6,5 FH:27,1 SZH:67,2 CK:1,6 SO:5,0	EN:563 ZS:17,8 TZS:2,5 FH:19,3 SZH:77,5 CK:3,1 SO:6,1
Kefír (7) kifli tejes (1;6;7)	Szezám-magos sajtkrém (7;11) Burgonyás kenyér (1;6;12) Rágórépa	Körözött tehéntúróból (7) Szezám-magos zsemle (1;11)	Zöldfűszeres halpástétom (4) Fehér kenyér (1;6)	Zala felvágott Margarin (7) Vizes zsemle (1) Tv paprika
EN:156 ZS:2,1 TZS:0,5 FH:5,1 SZH:28,2 CK:2,4 SO:0,4	EN:239 ZS:6,1 TZS:2,4 FH:7,3 SZH:37,2 CK:1,9 SO:1,4	EN:240 ZS:8,9 TZS:4,2 FH:9,4 SZH:29,3 CK:2,0 SO:0,7	EN:196 ZS:4,1 TZS:0,5 FH:6,9 SZH:31,5 CK:0,5 SO:1,2	EN:285 ZS:12,9 TZS:4,3 FH:8,3 SZH:32,5 CK:1,1 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-mag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér (1) Delma multivitaminos margarin EN:295 ZS:12,3 TZS:3,4 FH:6,6 SZH:37,8 CK:0,8 SO:1,7	Szendvicskrém vegyesfelvágottból (7) Rozsos kenyér (1;6) EN:287 ZS:12,7 TZS:5,6 FH:7,6 SZH:31,4 CK:0,6 SO:1,4	Löncshús Magvas zsemle (1) Kígyóuborka EN:221 ZS:5,4 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:29,7 CK:0,8 SO:1,4	Briós (1;3;6;7) EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	Zöldfűszeres vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika EN:306 ZS:13,2 TZS:7,0 FH:5,1 SZH:39,8 CK:1,2 SO:1,5
Zöldborsókrémleves retkeforgáccsal (7) Sült csirkecomb csíkok (7) Zöldséges rizs EN:551 ZS:14,4 TZS:2,5 FH:30,1 SZH:74,1 CK:2,8 SO:0,4	Karalábéleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Pulykapörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:690 ZS:22,3 TZS:4,6 FH:26,4 SZH:89,6 CK:1,7 SO:4,3	Hamis gulyásleves (1;9;12) Halpaprikás (1;4;7) Durumtészta (1) EN:724 ZS:33,0 TZS:6,0 FH:26,3 SZH:75,9 CK:2,5 SO:3,3	Csurgatott tojásleves (1;3) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:949 ZS:57,5 TZS:11,3 FH:30,7 SZH:68,0 CK:7,1 SO:3,5	Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12) Tejbedara (1;7) Kakaósórat EN:521 ZS:11,7 TZS:6,4 FH:25,2 SZH:72,5 CK:38,2 SO:1,7
Liga margarin Búzakorpás diákrúd (1;7) Paradicsom EN:176 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:27,7 CK:1,1 SO:0,7	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	Körözött tehéntúróból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:294 ZS:10,5 TZS:4,3 FH:9,2 SZH:38,5 CK:1,8 SO:1,4	Sárgarépás sajtkrém (7) Vizes zsemle (1) EN:221 ZS:6,9 TZS:3,1 FH:5,9 SZH:32,7 CK:2,3 SO:0,4	Magvas zsemle (1) Trappista sajt (7) Delma joghurtos margarin (7) EN:310 ZS:14,0 TZS:6,4 FH:13,0 SZH:29,0 CK:0,5 SO:1,0

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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda 	Csütörtök	Péntek
Zala felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tonhalas pástétom (4;6;7;10) Burgonyás kenyér (1;6;12) Paradicsom	Csirkemellsonka Liga margarin Rozsos kenyér (1;6) Kígyóuborka	Zöldséges szelet Margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Ráma csészés (7) Magvas kenyér (1;6) Tv paprika
EN:309 ZS:13,5 TZS:3,8 FH:7,4 SZH:37,7 CK:0,7 SO:1,8	EN:242 ZS:6,5 TZS:2,5 FH:9,4 SZH:34,8 CK:1,3 SO:1,2	EN:216 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:9,9 SZH:32,0 CK:0,7 SO:1,7	EN:320 ZS:13,9 TZS:3,4 FH:7,3 SZH:39,2 CK:0,7 SO:2,0	EN:230 ZS:8,6 TZS:2,3 FH:6,6 SZH:29,9 CK:0,5 SO:1,1
Brokkoli krémleves (1;7;12) Gombás sertésapró (12) Párolt rizs Vegyesvágott (10)	Lebbencsleves (1;9;12) Ízes pulykatokány (12) Tejfölös karfiolfőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1)	Kelkáposztaleves zöldségekkel (12) Bazsalikomos csirkemáj (10) Zöldséges hajdina (12) Alma	Zöldborsóleves (1;12) Fűszeres sertéscsík (12) Fokhagymamártás (1;7;12) Burgonya féladag (12)	Gulyásleves (9;12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1) Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Alma
EN:625 ZS:23,7 TZS:6,2 FH:24,7 SZH:77,0 CK:3,9 SO:3,5	EN:527 ZS:23,0 TZS:5,1 FH:26,9 SZH:48,6 CK:1,6 SO:4,7	EN:682 ZS:27,5 TZS:5,7 FH:42,2 SZH:61,4 CK:1,1 SO:1,4	EN:598 ZS:28,5 TZS:4,9 FH:28,1 SZH:54,5 CK:2,9 SO:3,8	EN:898 ZS:31,7 TZS:7,5 FH:27,4 SZH:119,5 CK:24,4 SO:2,9
Müzliszelet (1;5;6;11;12) Alma	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7)	Kockasajt, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Natúr joghurt (7) kifli tejes (1;6;7)	Tökmagos vajkrém (7) Vizes zsemle (1)
EN:146 ZS:2,9 TZS:0,9 FH:1,8 SZH:27,2 CK:7,0 SO:0,0	EN:216 ZS:14,8 TZS:3,0 FH:6,0 SZH:22,6 CK:0,7 SO:0,6	EN:200 ZS:4,5 TZS:2,3 FH:7,5 SZH:33,3 CK:1,9 SO:0,9	EN:226 ZS:5,9 TZS:2,9 FH:9,4 SZH:33,1 CK:7,3 SO:0,4	EN:265 ZS:11,8 TZS:6,8 FH:6,0 SZH:33,1 CK:1,6 SO:0,3

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
Vajkrém, natúr (7) Fehér kenyér (1;6) Hónapos retek	Füstölt sajtkrém (7) Rozsos kenyér (1;6) Kígyóuborka	Túrókrém kapros (7) Vizes zsemle (1)	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Mogyorókrém (5;6;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:268 ZS:11,2 TZS:6,8 FH:7,1 SZH:33,5 CK:1,2 SO:1,3	EN:298 ZS:13,9 TZS:7,2 FH:10,8 SZH:31,6 CK:0,6 SO:1,4	EN:204 ZS:3,6 TZS:1,9 FH:9,3 SZH:32,2 CK:2,0 SO:0,6	EN:282 ZS:9,2 TZS:2,7 FH:8,4 SZH:37,5 CK:0,6 SO:1,6	EN:375 ZS:18,1 TZS:5,1 FH:5,1 SZH:46,2 CK:8,2 SO:1,2
Kolbászos bableves (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Sonkás spenótos szósz (1;7) Pennetészta (1)	Reszelttészta leves (1;9;12) Karalábéfőzelék (1;7) Ízes aprópecsenye (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Káposztasaláta	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel (9;12) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9) Burgonya féladag (12) Alma	Kacsacsontleves (1;9;12) Csirke gyros Főtt burgonya (12) Tzatziki (7;12)
EN:841 ZS:31,3 TZS:7,5 FH:26,2 SZH:109,6 CK:3,2 SO:3,9	EN:576 ZS:29,1 TZS:6,1 FH:25,3 SZH:51,6 CK:7,5 SO:3,4	EN:1013 ZS:37,8 TZS:6,2 FH:29,4 SZH:135,3 CK:34,7 SO:2,4	EN:589 ZS:13,6 TZS:4,1 FH:33,6 SZH:77,3 CK:15,9 SO:3,2	EN:702 ZS:38,9 TZS:7,5 FH:28,1 SZH:52,2 CK:1,1 SO:5,1
Natúr húskenyér Magvas zsemle (1) Delma light margarin	Petrezselymes tojáskrém (3;7;10) Burgonyás kenyér (1;6;12)	Fokhagymás szelet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Delma multivitaminos margarin	Túrósbatyu (1;3;7)	Lapka sajt (7) Liga margarin Korpás zsemle (1)
EN:281 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:7,9 SZH:30,2 CK:0,6 SO:1,5	EN:268 ZS:10,9 TZS:3,7 FH:8,1 SZH:33,1 CK:0,5 SO:1,3	EN:313 ZS:14,2 TZS:4,6 FH:7,2 SZH:37,4 CK:0,6 SO:1,8	EN:325 ZS:6,6 TZS:1,9 FH:11,5 SZH:52,4 CK:17,0 SO:1,0	EN:188 ZS:4,2 TZS:1,2 FH:5,7 SZH:29,8 CK:1,3 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.