



Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejfölös gombaleves (1;7) Bácskai rizseshús (12) Vegyes befőtt EN:779 ZS:26,6 TZS:6,3 FH:31,4 SZH:97,2 CK:10,8 SO:3,3	Zöldséges tarhonya leves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkini (1;7) Margarinos pulyka csíkok (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:615 ZS:20,4 TZS:6,0 FH:32,9 SZH:72,1 CK:7,4 SO:4,1		Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Túrós csusza (1;7) Alma EN:925 ZS:37,8 TZS:12,3 FH:41,5 SZH:100,1 CK:6,7 SO:3,9	Tejszínes paprikás hagymakrémlés (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bazsalikom gombás csirkemáj Hagymás burgonya (12) Uborkasaláta EN:825 ZS:28,7 TZS:8,2 FH:43,5 SZH:88,2 CK:8,8 SO:5,9
Tejfölös gombaleves (1;7) Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya (7;12) Vegyes befőtt EN:798 ZS:32,0 TZS:8,7 FH:38,4 SZH:75,9 CK:10,3 SO:5,1	Zöldséges tarhonya leves (1;9;12) Chilis bab (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:809 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:39,0 SZH:125,2 CK:7,3 SO:3,7		Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Lekváros derelye (1;3) Alma EN:1323 ZS:25,2 TZS:5,1 FH:36,6 SZH:172,6 CK:48,3 SO:6,9	Tejszínes paprikás hagymakrémlés (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Rántott halfilé (1;3;4) Párolt rizs EN:1118 ZS:54,0 TZS:9,5 FH:34,1 SZH:122,0 CK:3,3 SO:3,9

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.

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Vajkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:388 ZS:16,6 TZS:9,3 FH:5,1 SZH:51,8 CK:13,6 SO:1,6	Tej 1,5% (7) Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7) Liga maragrin EN:344 ZS:12,4 TZS:5,3 FH:11,8 SZH:45,2 CK:15,0 SO:0,7		Citromos tea Lapka sajt (7) Delma light margarin zsemle vizes (1) EN:401 ZS:5,7 TZS:1,5 FH:10,1 SZH:74,5 CK:14,2 SO:0,2	Gyümölcsös tea Sertéspárizsi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:352 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:7,1 SZH:50,1 CK:12,7 SO:1,9
Tejfölös gombaleves (1;7) Bácskai rizshús (12) Vegyes befőtt EN:779 ZS:26,6 TZS:6,3 FH:31,4 SZH:97,2 CK:10,8 SO:3,3	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkínis (1;7) Margarinos pulyka csíkok (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:615 ZS:20,4 TZS:6,0 FH:32,9 SZH:72,1 CK:7,4 SO:4,1		Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Túrós csusza (1;7) Alma EN:925 ZS:37,8 TZS:12,3 FH:41,5 SZH:100,1 CK:6,7 SO:3,9	Tejszínes paprikás hagymakrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bazsalikomos gombás csirkemáj Hagymás burgonya (12) Uborkasaláta EN:825 ZS:28,7 TZS:8,2 FH:43,5 SZH:88,2 CK:8,8 SO:5,9
Mandarin EN:45 ZS: SZ: TZS: FH:0,7 SZH:9,8 CK: SO:	Kefír (7) kifli tejes (1;6;7) EN:145 ZS:1,5 TZS:0,1 FH:4,5 SZH:27,5 CK:1,7 SO:0,4		Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:232 ZS:6,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:37,1 CK:0,6 SO:1,3	
Chilis bab (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:682 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:36,2 SZH:109,4 CK:6,8 SO:2,2	Zöldborsós csirkemáj Főtt burgonya (12) Káposztasaláta EN:588 ZS:18,5 TZS:4,1 FH:35,6 SZH:62,2 CK:6,8 SO:5,1		Főtt rudacska Mustár (10) Búzakorpás diákrúd (1;7) EN:488 ZS:20,3 TZS:4,8 FH:18,1 SZH:55,3 CK:3,6 SO:3,3	

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda 	Csütörtök	Péntek
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) Uborkasaláta 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) Krumplisztészta (1;12) Csemege uborka (10)
EN:703 ZS:22,4 TZS:4,1 FH:28,1 SZH:89,5 CK:22,4 SO:5,9	EN:476 ZS:24,7 TZS:8,3 FH:16,3 SZH:45,5 CK:2,9 SO:2,5	EN:530 ZS:13,5 TZS:2,3 FH:25,8 SZH:73,9 CK:7,0 SO:3,6	EN:755 ZS:34,6 TZS:7,1 FH:30,2 SZH:75,5 CK:1,8 SO:5,6	EN:709 ZS:22,4 TZS:3,1 FH:24,6 SZH:97,7 CK:4,1 SO:7,8
Paradicsomleves (1;9;12) Póré csikósszelet (7) Párolt rizs Vegyes befőtt	Csontleves (1;9;12) Bugaci rakottkáposzta (1;6;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Magyaros burgonyaleves tarhonyával (1;12) Zöldséges kuszkusz (1;7) Mustáros sertésapró (10) Saláta friss	Köménymagos rántottleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Brokkolifőzelék (1;7;12) Majorannás csirkemell (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Májgaluska leves (1;3;9;12) Tejszínes spenótos metélt (1;7;12)
EN:953 ZS:34,0 TZS:9,4 FH:33,7 SZH:122,1 CK:31,0 SO:3,1	EN:988 ZS:56,4 TZS:17,7 FH:28,8 SZH:84,5 CK:4,5 SO:9,5	EN:621 ZS:22,2 TZS:5,9 FH:32,9 SZH:69,6 CK:2,0 SO:3,5	EN:729 ZS:30,1 TZS:5,2 FH:31,4 SZH:80,8 CK:5,4 SO:4,3	EN:531 ZS:19,5 TZS:4,9 FH:20,8 SZH:66,0 CK:4,7 SO:3,5

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Toust szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:320 ZS:8,3 TZS:2,1 FH:6,6 SZH:51,7 CK:12,9 SO:2,0	Gyümölcsös tea Főtt tojás (3) Liga maragrin kifli tejes (1;6;7) EN:312 ZS:11,2 TZS:3,0 FH:11,4 SZH:39,6 CK:13,7 SO:0,6	Tej 1,5% (7) Kakaós csiga (1;6) EN:324 ZS:11,6 TZS:6,0 FH:9,6 SZH:40,7 CK:20,7 SO:0,3	Citromos tea Körözött tehéntúróból (7) Burgonyás kenyér (1;6;12) EN:378 ZS:11,7 TZS:5,5 FH:12,7 SZH:52,7 CK:14,2 SO:1,4	Limonádé Zala felvágott Liga maragrin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:349 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:48,1 CK:10,8 SO:2,0
Paradicsomleves (1;9;12) Csirkeporékolt (1;12) Petrezselymes burgonya (7;12) Vegyesvágott (10) EN:703 ZS:22,4 TZS:4,1 FH:28,1 SZH:89,5 CK:22,4 SO:5,9	Csontleves (1;9;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:476 ZS:24,7 TZS:8,3 FH:16,3 SZH:45,5 CK:2,9 SO:2,5	Magyaros burgonyaleves tarhonyával (1;12) Csicseriborsós rizottó (7;9;12) Uborkasaláta Saláta friss EN:530 ZS:13,5 TZS:2,3 FH:25,8 SZH:73,9 CK:7,0 SO:3,6	Köménymagos rántottleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Lucskos káposztafőzelék sertéshússal (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:755 ZS:34,6 TZS:7,1 FH:30,2 SZH:75,5 CK:1,8 SO:5,6	Májgaluska leves (1;3;9;12) Krumpliszelet (1;12) Csemege uborka (10) EN:709 ZS:22,4 TZS:3,1 FH:24,6 SZH:97,7 CK:4,1 SO:7,8
Kockasajt, natúr (7) kifli tejes (1;6;7) EN:190 ZS:4,9 TZS:2,3 FH:6,1 SZH:29,5 CK:2,8 SO:0,6	Alma EN:63 ZS:0,7 TZS: FH:0,7 SZH:12,6 CK: SO:	Gyümölcsjoghurt (7) Vizes zsemle (1) EN:384 ZS:3,4 TZS:1,3 FH:13,9 SZH:72,5 CK:12,1 SO:0,1	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	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Húsos zöldséges puffancs (1;3;6;7;10) Gyümölcsös tea EN:775 ZS:49,0 TZS:13,0 FH:19,6 SZH:65,5 CK:22,7 SO:3,0	Csirkemáj rizottó (7;12) Vegyesvágott (10) EN:569 ZS:17,3 TZS:4,8 FH:30,5 SZH:71,3 CK:2,0 SO:3,4	Rakott brokkoli (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:696 ZS:39,4 TZS:13,6 FH:25,6 SZH:56,6 CK:5,3 SO:3,7	Mustáros sertésapró (10) Petrezselymes burgonya (7;12) Káposztasaláta EN:459 ZS:12,0 TZS:3,2 FH:25,9 SZH:55,1 CK:7,1 SO:4,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő 	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Zöldborsókrémleves rettekforgáccsal (7) Sült csirkecomb csíkok (7) Zöldséges rizs EN:601 ZS:15,6 TZS:2,7 FH:32,1 SZH:81,7 CK:3,0 SO:0,4	Karalábéleves (1;9;12) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1143 ZS:59,6 TZS:21,6 FH:27,8 SZH:114,6 CK:3,3 SO:6,1	Hamis gulyásleves (1;9;12) Halpaprikás (1;4;7) Durumtészta (1) EN:870 ZS:40,5 TZS:7,4 FH:30,7 SZH:90,6 CK:3,1 SO:4,0	Csurgatott tojásleves (1;3) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1182 ZS:72,3 TZS:14,2 FH:38,4 SZH:82,8 CK:9,1 SO:4,4	Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12) Tejbedara (1;7) Kakaószerát EN:521 ZS:11,7 TZS:6,4 FH:25,2 SZH:72,5 CK:38,2 SO:1,7
Zöldborsókrémleves rettekforgáccsal (7) Sertéspörkölt (1;12) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) EN:580 ZS:19,1 TZS:3,1 FH:32,1 SZH:64,1 CK:3,2 SO:6,7	Karalábéleves (1;9;12) Tejfölös karfiolfőzelék (1;7;12) Pulykapörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:734 ZS:28,3 TZS:5,8 FH:33,4 SZH:81,6 CK:1,8 SO:6,9	Hamis gulyásleves (1;9;12) Illatos omlós csirkecomb Párolt rizs Uborkasaláta EN:731 ZS:24,0 TZS:3,5 FH:29,6 SZH:96,6 CK:6,9 SO:4,3	Csurgatott tojásleves (1;3) Főtt sertéshús Sóskamártás (1;7) Burgonya féladag (12) Alma EN:732 ZS:27,1 TZS:6,9 FH:34,8 SZH:78,7 CK:22,6 SO:4,4	Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12) Káposztás kocka (1) EN:607 ZS:23,8 TZS:3,5 FH:27,2 SZH:68,4 CK:1,8 SO:4,7

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.

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:412 ZS:18,0 TZS:5,5 FH:9,1 SZH:50,8 CK:13,2 SO:2,1	Gyümölcsös tea Liga maragrín Rozsos kenyér (1;6) Paradicsom EN:277 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:7,1 SZH:49,4 CK:12,7 SO:1,4	Tej 1,5% (7) Mákos búrkifli (1;6) EN:332 ZS:13,1 TZS:6,3 FH:9,8 SZH:33,3 CK:20,5 SO:0,2	Citromos tea Löncshús zsemle vizes (1) EN:432 ZS:7,0 TZS:2,4 FH:14,5 SZH:74,9 CK:14,4 SO:1,0	Gyümölcsös tea Zöldbúszeres vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:386 ZS:16,6 TZS:9,3 FH:5,1 SZH:51,7 CK:13,6 SO:1,6
Zöldborsókrémleves rettekforgáccsal (7) Sült csirkecomb csíkok (7) Zöldséges rizs EN:601 ZS:15,6 TZS:2,7 FH:32,1 SZH:81,7 CK:3,0 SO:0,4	Karalábéleves (1;9;12) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1143 ZS:59,6 TZS:21,6 FH:27,8 SZH:114,6 CK:3,3 SO:6,1	Hamis gulyásleves (1;9;12) Halpaprikás (1;4;7) Durumtészta (1) EN:870 ZS:40,5 TZS:7,4 FH:30,7 SZH:90,6 CK:3,1 SO:4,0	Csurgatott tojásleves (1;3) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1182 ZS:72,3 TZS:14,2 FH:38,4 SZH:82,8 CK:9,1 SO:4,4	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
Jam sárgabarack kifli tejes (1;6;7) EN:205 ZS:1,4 TZS:0,0 FH:4,5 SZH:41,9 CK:14,4 SO:0,4	Happy day 100 %-os gyümölcsle EN:90 ZS: TZS: FH: SZH:18,8 CK:18,8 SO:	Natúr joghurt (7) kifli tejes (1;6;7) EN:226 ZS:5,9 TZS:2,9 FH:9,4 SZH:33,1 CK:7,3 SO:0,4	Liga maragrín Vizes zsemle (1) EN:343 ZS:5,4 TZS:1,3 FH:9,6 SZH:62,0 CK:1,9 SO:0,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Sertéspörkölt (1;12) Galuska (1;3) Uborkasaláta EN:774 ZS:26,6 TZS:4,6 FH:32,3 SZH:97,0 CK:7,4 SO:6,0	Édes-savanyú csirkemell (1;6) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:717 ZS:17,5 TZS:2,3 FH:26,6 SZH:111,3 CK:8,9 SO:3,3	Rakott kelkáposzta (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:531 ZS:20,3 TZS:6,3 FH:30,2 SZH:53,4 CK:1,4 SO:3,1	Sonkás melegszendvics (1;6;7) EN:575 ZS:18,9 TZS:9,7 FH:31,7 SZH:67,6 CK:4,3 SO:3,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda 	Csütörtök	Péntek
Brokkoli krémleves (1;7;12) Gombás sertésapró (12) Párolt rizs Vegyesvágott (10)	Lebbencsleves (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - 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 kenyér - féladag (1) Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Alma
EN:711 ZS:27,2 TZS:6,9 FH:29,5 SZH:85,5 CK:3,9 SO:3,7	EN:680 ZS:33,9 TZS:10,5 FH:27,3 SZH:61,7 CK:1,5 SO:3,6	EN:754 ZS:30,6 TZS:6,4 FH:47,1 SZH:66,9 CK:1,2 SO:1,5	EN:693 ZS:32,1 TZS:5,6 FH:32,2 SZH:65,5 CK:3,3 SO:4,5	EN:1105 ZS:37,7 TZS:8,6 FH:32,5 SZH:150,9 CK:31,4 SO:3,7
Brokkoli krémleves (1;7;12) Tavaszi tokány (1;10;12) Bulgur (1;7) Vegyesvágott (10)	Lebbencsleves (1;9;12) Chilis bab (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Kelkáposztaleves zöldségekkel (12) Tejszínes ananászos csirkemell (1;7) Alma Párolt rizs	Zöldborsóleves (1;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Cékla saláta (10)	Gulyásleves (9;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Sajtós-tejfölös spagetti (1) Alma
EN:787 ZS:35,8 TZS:9,4 FH:31,0 SZH:82,9 CK:13,0 SO:5,6	EN:847 ZS:14,5 TZS:3,4 FH:39,2 SZH:135,8 CK:7,0 SO:3,4	EN:669 ZS:18,3 TZS:5,0 FH:28,9 SZH:96,5 CK:3,9 SO:2,2	EN:778 ZS:28,7 TZS:5,9 FH:32,8 SZH:91,9 CK:6,0 SO:4,3	EN:763 ZS:25,3 TZS:5,1 FH:24,5 SZH:104,4 CK:2,4 SO:4,4

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

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Zala felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:391 ZS:16,4 TZS:4,8 FH:8,2 SZH:50,2 CK:12,8 SO:1,9	Gyümölcsös tea Kockasajt, natúr (7) Delma light margarin Magvas zsemle (1) EN:459 ZS:9,8 TZS:3,6 FH:12,0 SZH:71,9 CK:14,4 SO:1,7	Tej 1,5% (7) Liga maragrin Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:344 ZS:12,2 TZS:5,3 FH:11,6 SZH:45,6 CK:15,1 SO:0,7	Citromos tea Zöldséges szelet Margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:412 ZS:18,2 TZS:5,4 FH:7,7 SZH:51,0 CK:12,9 SO:2,2	Kefír (7) Liga maragrin Magvas kenyér (1;6) Tv paprika EN:309 ZS:10,1 TZS:4,0 FH:12,2 SZH:40,7 CK:6,3 SO:1,4
Brokkoli krémleves (1;7;12) Gombás sertésapró (12) Párolt rizs Vegyesvágott (10) EN:711 ZS:27,2 TZS:6,9 FH:29,5 SZH:85,5 CK:3,9 SO:3,7	Lebbencsleves (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1) EN:680 ZS:33,9 TZS:10,5 FH:27,3 SZH:61,7 CK:1,5 SO:3,6	Kelkáposztaleves zöldségekkel (12) Bazsalikom csirkemáj (10) Zöldséges hajdina (12) Alma EN:754 ZS:30,6 TZS:6,4 FH:47,1 SZH:66,9 CK:1,2 SO:1,5	Zöldborsóleves (1;12) Fűszeres sertéscsík (12) Fokhagymamártás (1;7;12) Burgonya féladag (12) EN:693 ZS:32,1 TZS:5,6 FH:32,2 SZH:65,5 CK:3,3 SO:4,5	Gulyásleves (9;12) Teljes kiőrlésű kenylér - féladag (1) Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Alma EN:1105 ZS:37,7 TZS:8,6 FH:32,5 SZH:150,9 CK:31,4 SO:3,7
Túródesszert, natúr (6;7) EN:82 ZS:4,4 TZS:3,4 FH:1,4 SZH:9,0 CK:7,9 SO:0,0	Alma EN:63 ZS:0,7 TZS: FH:0,7 SZH:12,6 CK: SO:	Müzliszelet (1;5;6;11;12) EN:83 ZS:2,2 TZS:0,9 FH:1,1 SZH:14,6 CK:7,0 SO:0,0	Lapka sajt (7) Vizes zsemle (1) EN:312 ZS:1,7 TZS:0,3 FH:10,0 SZH:62,2 CK:2,0 SO:0,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Zöldséges vagdalt (1;3;12) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) EN:604 ZS:26,9 TZS:6,8 FH:25,1 SZH:59,7 CK:3,0 SO:5,9	Bácskai rizseshús (12) Vegyesvágott (10) EN:582 ZS:18,0 TZS:3,2 FH:27,8 SZH:76,4 CK:2,3 SO:3,6	Chilis bab (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:682 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:36,2 SZH:109,4 CK:6,8 SO:2,2	Pizza saját (1;3;6;7) EN:559 ZS:20,8 TZS:7,5 FH:24,4 SZH:66,3 CK:9,5 SO:2,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

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.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kolbászos bableves (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Sonkás spenótos szósz (1;7) Pennetészta (1) EN:1020 ZS:38,6 TZS:9,4 FH:31,9 SZH:131,5 CK:3,8 SO:4,7	Reszelttészta leves (1;9;12) Karálbétfőzelék (1;7) Ízes aprópecsenye (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:706 ZS:35,6 TZS:7,5 FH:29,2 SZH:64,5 CK:9,7 SO:4,2	Fahéjas almaleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Káposztasaláta EN:1216 ZS:46,9 TZS:7,6 FH:36,2 SZH:158,1 CK:40,1 SO:3,0	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel (9;12) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9) Burgonya féladag (12) Alma EN:683 ZS:14,8 TZS:4,3 FH:36,4 SZH:93,9 CK:20,4 SO:4,1	Kacsacsontleves (1;9;12) Csirke gyros Főtt burgonya (12) Tzatziki (7;12) EN:788 ZS:44,1 TZS:8,2 FH:30,7 SZH:58,3 CK:1,3 SO:6,1
Kolbászos bableves (1;12) Tejben rizs (7) Gyümölcs öntet EN:1010 ZS:30,3 TZS:8,1 FH:32,1 SZH:149,8 CK:54,8 SO:3,6	Reszelttészta leves (1;9;12) Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12) EN:595 ZS:22,9 TZS:5,5 FH:26,8 SZH:68,6 CK:10,6 SO:4,5	Fahéjas almaleves (1;7) Miskolci sertésapró (1) Főtt burgonya (12) Káposztasaláta EN:716 ZS:17,9 TZS:4,6 FH:27,6 SZH:101,7 CK:38,4 SO:3,8	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel (9;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Sült bécsi rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:901 ZS:34,4 TZS:8,7 FH:38,5 SZH:99,2 CK:4,3 SO:2,7	Kacsacsontleves (1;9;12) Vadasragu sertéshúsból (1;7;10;12) Durumtészta (1) Alma EN:1032 ZS:47,7 TZS:8,7 FH:42,6 SZH:101,6 CK:5,8 SO:4,4

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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Vajkrém, natúr (7) Fehér kenyér (1;6) EN:375 ZS:14,7 TZS:9,1 FH:7,9 SZH:50,7 CK:13,6 SO:1,6	Gyümölcsös tea Fokhagymás szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:360 ZS:13,5 TZS:4,7 FH:7,7 SZH:49,6 CK:12,6 SO:2,0	Tej 1,5% (7) Briós (1;3;6;7) Delma light margarin Tejes kifli (1;6;7) EN:588 ZS:14,1 TZS:4,8 FH:19,2 SZH:92,4 CK:17,1 SO:1,4	Gyümölcsös tea Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:317 ZS:9,1 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:49,4 CK:12,7 SO:1,6	Citromos tea Natúr húskenyér Delma light margarin Burgonyás kenyér (1;6;12) EN:410 ZS:16,6 TZS:5,8 FH:9,9 SZH:52,8 CK:12,7 SO:2,2
Kolbászos bablevés (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Sonkás spenótos szósz (1;7) Pennetészta (1) EN:1020 ZS:38,6 TZS:9,4 FH:31,9 SZH:131,5 CK:3,8 SO:4,7	Reszelttészta leves (1;9;12) Karatbőfőzelék (1;7) Ízes aprópecsenye (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:706 ZS:35,6 TZS:7,5 FH:29,2 SZH:64,5 CK:9,7 SO:4,2	Fahéjas almaleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Káposztasaláta EN:1216 ZS:46,9 TZS:7,6 FH:36,2 SZH:158,1 CK:40,1 SO:3,0	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel (9;12) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9) Burgonya féladag (12) Alma EN:683 ZS:14,8 TZS:4,3 FH:36,4 SZH:93,9 CK:20,4 SO:4,1	Kacsacsontleves (1;9;12) Csirke gyros Főtt burgonya (12) Tzatziki (7;12) EN:788 ZS:44,1 TZS:8,2 FH:30,7 SZH:58,3 CK:1,3 SO:6,1
Margarin Magvas zsemle (1) EN:362 ZS:6,3 TZS:1,3 FH:10,4 SZH:57,5 CK:1,0 SO:1,5	Abaúj kefir (7) Tejes kifli (1;6;7) EN:342 ZS:5,8 TZS:1,9 FH:12,0 SZH:58,6 CK:3,2 SO:0,8	Fahéjas kifli (1;3;7) EN:268 ZS:5,9 TZS:0,1 FH:7,7 SZH:47,5 CK:9,3 SO:0,8	Narancs EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK:6,6 SO:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Halfilé párizsian (1;3;4) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) EN:543 ZS:21,8 TZS:3,3 FH:25,7 SZH:54,8 CK:1,4 SO:4,8	Miskolci sertésapró (1) Párolt rizs Vegyes befőtt EN:682 ZS:22,8 TZS:3,6 FH:26,5 SZH:87,2 CK:9,6 SO:1,8	Lencsefőzelék (1;7;10;12) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:754 ZS:29,6 TZS:8,0 FH:32,9 SZH:79,5 CK:4,2 SO:2,2	Túrós csusza (1;7) EN:543 ZS:24,5 TZS:8,2 FH:22,3 SZH:56,1 CK:4,4 SO:1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.