

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Kakaóscsiga (1;3;7)	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Löncshús Magvas zsemle (1) Fejessaláta	Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:255 ZS:8,6 TZS:2,7 FH:5,3 SZH:37,2 CK:12,3 SO:0,3	EN:285 ZS:10,4 TZS:3,2 FH:8,6 SZH:37,8 CK:0,6 SO:1,6	EN:220 ZS:5,4 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:29,6 CK:0,8 SO:1,4	EN:318 ZS:14,2 TZS:4,1 FH:7,8 SZH:38,2 CK:1,0 SO:1,9
	Csirkeraguleves (1;9;12) Sajtos-tejfölös spagetti (1;7)	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Mustáros csirkecomb csíkok (10) Zöldséges bulgur (1)	Csontleves (1;9;12) Burgonya félada (12) Fahéjas almamártás (1;7) Főtt sertéshús	Olasz zöldségleves (1;9;12) Párolt rizs Miskolci sertésapró (1) Mongol saláta (10) *
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:506 ZS:23,8 TZS:7,5 FH:18,4 SZH:52,7 CK:3,1 SO:2,4	EN:642 ZS:20,7 TZS:5,6 FH:31,5 SZH:79,2 CK:11,9 SO:4,9	EN:548 ZS:12,8 TZS:5,5 FH:30,7 SZH:71,2 CK:22,3 SO:2,2	EN:671 ZS:23,1 TZS:3,9 FH:26,3 SZH:88,1 CK:1,7 SO:3,1
	Sajtkrém natúr (7) Fehér kenyér (1;6) Lilahagyma	Túrókrém kapos (7) Korpás zsemle (1)	Zöldhagymás tojáskrém (3;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Natúr joghurt (7) Tejes kifli (1;7)
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:264 ZS:5,6 TZS:3,1 FH:9,5 SZH:42,2 CK:0,9 SO:1,3	EN:206 ZS:3,8 TZS:1,9 FH:9,7 SZH:30,8 CK:2,2 SO:1,2	EN:297 ZS:12,1 TZS:3,7 FH:7,1 SZH:37,2 CK:0,6 SO:1,5	EN:198 ZS:5,4 TZS:3,3 FH:8,5 SZH:28,6 CK:6,8 SO:0,4

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
Lapka sajt (7) Delma joghurtos margarin (7) Vizes zsemle (1) Póréhagyma	Fahéjas kifli (1;3;7) Delma multivitaminos margarin	Delma light margarin Zöldséges szelet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika	Sertéspárizsi Margarin Rozsos kenyér (1;5;8;11) Kígyóuborka	Főtt tojáskarika (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Liga margarin Paradicsom
EN:267 ZS:9,5 TZS:3,4 FH:9,2 SZH:35,5 CK:2,4 SO:0,5	EN:320 ZS:11,8 TZS:1,7 FH:7,8 SZH:47,6 CK:9,3 SO:0,9	EN:285 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:7,1 SZH:39,2 CK:0,7 SO:2,0	EN:269 ZS:10,3 TZS:3,3 FH:8,8 SZH:30,9 CK:2,8 SO:0,9	EN:268 ZS:8,6 TZS:1,9 FH:7,8 SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,3
Zöldborsóleves (1;12) Tejszínes gombás csirkemell (1;7;12) Párolt rizs Alma	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Zabpelyhes paradicsomos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott halfilé (1;3;4) Petrezselymes burgonya (7;12) Csemege uborka (10)	Hamis gulyásleves (1;9;12) Vajas csirkemell csíkok (7) Karfiolfőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórát (7) Alma
EN:718 ZS:22,3 TZS:4,1 FH:28,4 SZH:100,3 CK:0,8 SO:2,1	EN:646 ZS:26,8 TZS:3,7 FH:24,5 SZH:73,2 CK:18,9 SO:4,7	EN:850 ZS:37,0 TZS:6,7 FH:25,4 SZH:96,8 CK:22,3 SO:5,3	EN:564 ZS:23,2 TZS:5,7 FH:28,2 SZH:55,1 CK:1,0 SO:4,6	EN:836 ZS:37,1 TZS:14,0 FH:36,6 SZH:85,3 CK:5,5 SO:5,9
Szendvicssonka Teljes kiőrlésű kenyér (1) Liga margarin	Füstölt sajtkrém (7) Magvas zsemle (1) Jégcsapretek	Túrókrém ananász (7) Fehér kenyér (1;6)	Vajkrém répás (7) Vizes zsemle (1)	Kefír (7) Korpás kifli (1;7)
EN:254 ZS:7,0 TZS:1,7 FH:7,9 SZH:38,1 CK:1,1 SO:1,9	EN:303 ZS:14,3 TZS:7,2 FH:10,1 SZH:29,4 CK:0,5 SO:1,0	EN:250 ZS:3,9 TZS:2,0 FH:10,8 SZH:41,1 CK:5,6 SO:1,2	EN:252 ZS:10,5 TZS:6,4 FH:5,5 SZH:33,0 CK:1,6 SO:0,3	EN:157 ZS:2,2 TZS:0,5 FH:5,3 SZH:28,1 CK:1,9 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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Toust szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Mákos búrkifli (1;6)	Pulyka sonkaszelet (6;7) Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trappista sajt (7) Delma light margarin zsemle vizes (1)	Tonhalkrém (4;6;7) Korpás zsemle (1)
EN:252 ZS:7,0 TZS:1,7 FH:6,2 SZH:39,0 CK:0,7 SO:1,9	EN:232 ZS:10,1 TZS:4,3 FH:4,0 SZH:24,1 CK:11,3 SO:0,2	EN:248 ZS:6,8 TZS:1,5 FH:7,1 SZH:38,0 CK:0,7 SO:2,0	EN:275 ZS:10,6 TZS:5,6 FH:12,6 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,6	EN:265 ZS:10,9 TZS:3,7 FH:10,5 SZH:29,6 CK:1,1 SO:0,9
Tarhonyaleves burgonyával (1;9;12) Édes-savanyú csirkemell (1;6;10) Petrezselymes rizs	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Rakott kelkáposzta (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Tejfölös gombaleves (1;7) Fokhagymás aprópecsenye (12) Petrezselymes burgonya (7;12) Káposztasaláta	Libacsontleves csigatésztával (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Mákostészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)
EN:635 ZS:18,6 TZS:3,4 FH:22,3 SZH:92,8 CK:7,0 SO:4,1	EN:559 ZS:17,7 TZS:5,3 FH:27,5 SZH:69,0 CK:1,1 SO:4,4	EN:499 ZS:18,6 TZS:5,2 FH:22,3 SZH:54,6 CK:6,0 SO:4,0	EN:706 ZS:36,1 TZS:8,1 FH:28,1 SZH:63,3 CK:7,4 SO:3,9	EN:677 ZS:19,4 TZS:4,3 FH:25,0 SZH:98,1 CK:7,0 SO:6,0
Liga maragrin Burgonyás kenyér (1;6;12) Paradicsom	Körözött tehéntúróból (7) Magvas zsemle (1)	Szezámagos sajtkrém (7;11) Fehér kenyér (1;6)	Olasz felvágott Margarin Fehér kenyér (1;6) Tv paprika	Abaúj barackos joghurt 100g (7) kifli tejes (1;7)
EN:203 ZS:4,4 TZS:1,0 FH:5,5 SZH:33,9 CK:0,4 SO:1,1	EN:261 ZS:9,0 TZS:4,2 FH:10,2 SZH:30,1 CK:1,7 SO:0,9	EN:239 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:8,6 SZH:37,6 CK:2,1 SO:1,6	EN:322 ZS:13,5 TZS:3,8 FH:10,8 SZH:37,5 CK:0,6 SO:1,9	EN:177 ZS:2,4 TZS:1,4 FH:6,9 SZH:31,4 CK:9,3 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
Abaúj natúr sajtkrém (7) Magvas kenyér (1;6)	Zöldséges szelet Liga margarin Rozsos kenyér (1;5;8;11)	Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Pórés tojáskrém (3;7;10) Magvas kenyér (1;6)	Baromfipárizsi Teljes kiőrlésű kenyér (1) Delma joghurtos margarin (7) Jégcsapretek Sertéspárizsi
EN:232 ZS:4,0 TZS:1,7 FH:10,5 SZH:37,1 CK:3,3 SO:1,7	EN:264 ZS:9,8 TZS:3,0 FH:8,6 SZH:30,9 CK:2,9 SO:1,1	EN:267 ZS:9,9 TZS:2,4 FH:4,3 SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,2	EN:281 ZS:10,8 TZS:3,6 FH:10,0 SZH:34,5 CK:0,7 SO:1,5	EN:354 ZS:16,9 TZS:4,6 FH:9,9 SZH:38,8 CK:0,7 SO:2,2
Meggyleves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Vajas csirkemell csíkok (7) Karlábéféőzelék (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér - félada (1) Alma	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Vegyesvágott (10)	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéssült (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - félada (1) Szilva	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Darásmetelt (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgabarckíz
EN:652 ZS:21,3 TZS:5,2 FH:24,8 SZH:92,7 CK:29,0 SO:3,9	EN:587 ZS:23,3 TZS:6,0 FH:26,6 SZH:65,3 CK:10,0 SO:3,4	EN:1023 ZS:42,7 TZS:6,8 FH:31,4 SZH:124,6 CK:3,3 SO:4,2	EN:802 ZS:26,1 TZS:7,1 FH:42,4 SZH:90,4 CK:5,7 SO:3,4	EN:938 ZS:30,1 TZS:7,0 FH:21,9 SZH:140,4 CK:29,8 SO:5,8
Natúr húskenyér Delma joghurtos margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Szezámós-lenmagvas kifli (1;7;11) Kockasajt, natúr (7)	Petrezselymes túrókrém (7) Császárszemle (1;6)	Burgonyás pogácsa (1;3)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Korpás kifli (1;7)
EN:343 ZS:16,7 TZS:5,0 FH:7,1 SZH:38,9 CK:0,6 SO:1,9	EN:203 ZS:7,5 TZS:1,6 FH:6,6 SZH:25,6 CK:2,3 SO:0,5	EN:219 ZS:6,1 TZS:2,8 FH:9,4 SZH:30,8 CK:1,9 SO:1,2	EN:174 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:24,0 CK:0,8 SO:0,9	EN:200 ZS:4,5 TZS:1,9 FH:8,0 SZH:31,2 CK:5,0 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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Csirkemell sonka Delma joghurtos margarin (7) Vizes zsemle (1)	Tejfölös túró (7) Korpás kenyér (1;6)	Búzakorpás diákrúd (1;7) Liga margarin Paradicsom	Sertésmáj (6;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
EN:313 ZS:13,9 TZS:6,8 FH:5,6 SZH:39,6 CK:1,2 SO:1,4	EN:238 ZS:7,9 TZS:1,5 FH:9,3 SZH:31,8 CK:0,9 SO:0,7	EN:203 ZS:3,5 TZS:1,8 FH:9,8 SZH:30,5 CK:1,6 SO:1,9	EN:176 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:27,7 CK:1,1 SO:0,7	EN:279 ZS:8,7 TZS:0,2 FH:7,1 SZH:41,1 CK:0,6 SO:1,7
Zöldséges gombaleves (1;12) Mustáros sertésflekk (1;10) Hagymás burgonya (12)	Hamis gulyásleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkini (1;7) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Paradicsomleves (1;9;12) Majorannás csirkemáj (1) Párolt rizs Sárgarépás káposztasaláta	Kacsacsontleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Kolbászos lencseleves (1;10;12) Túrós csusza (1;7)
EN:555 ZS:19,6 TZS:3,9 FH:27,1 SZH:60,6 CK:0,5 SO:4,7	EN:816 ZS:50,7 TZS:9,3 FH:20,6 SZH:65,1 CK:7,8 SO:3,2	EN:855 ZS:27,3 TZS:4,9 FH:35,2 SZH:115,5 CK:23,4 SO:2,9	EN:1013 ZS:44,1 TZS:8,0 FH:47,1 SZH:94,3 CK:7,0 SO:4,0	EN:904 ZS:43,7 TZS:15,2 FH:34,7 SZH:85,9 CK:9,1 SO:2,6
Kockasajt, natúr (7) kifli tejes (1;7)	Mogyorókrémes vaj (5;6;7) Fehér kenyér (1;6)	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika	Aro fokhagymás szelet Magvas zsemle (1) Delma multivitaminos margarin	Sertéspárizsi (6) Korpás zsemle (1) Liga margarin
EN:148 ZS:3,3 TZS:2,0 FH:4,6 SZH:24,4 CK:1,9 SO:0,5	EN:362 ZS:16,2 TZS:5,0 FH:7,9 SZH:45,1 CK:8,3 SO:1,2	EN:229 ZS:5,7 TZS:1,1 FH:4,4 SZH:38,0 CK:0,6 SO:1,3	EN:273 ZS:12,0 TZS:3,7 FH:8,0 SZH:29,1 CK:0,5 SO:1,3	EN:221 ZS:9,9 TZS:3,4 FH:8,5 SZH:30,1 CK:1,2 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.