

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
				Kakaóscsiga (1;3;7)				Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka				Löncshús Magvas zsemle (1) Fejessaláta				Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:291	ZS:9,9	TZS:3,1	FH:6,1	EN:287	ZS:10,4	TZS:3,2	FH:8,7	EN:221	ZS:5,4	TZS:1,8	FH:9,1	EN:318	ZS:14,2	TZS:4,1	FH:7,8
	SZH:	CK:	SO:		SZH:42,5	CK:14,0	SO:0,4		SZH:38,0	CK:0,6	SO:1,6		SZH:29,7	CK:0,8	SO:1,4		SZH:38,2	CK:1,0	SO:1,9
				Csirkeraguleves (1;9;12) Sajtos-tejfölös spagetti (1;7)				Fokhagymakrémléves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Mustáros csirkecomb csíkok (10) Zöldséges bulgur (1)				Csontleves (1;9;12) Burgonya féladag (12) Fahéjas almamártás (1;7) Főtt sertéshús				Olasz zöldségleves (1;9;12) Párolt rizs Miskolci sertésapró (1) Mongol saláta (10) *			
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:552	ZS:25,4	TZS:8,2	FH:19,6	EN:700	ZS:21,8	TZS:5,8	FH:33,4	EN:567	ZS:12,8	TZS:5,5	FH:31,2	EN:712	ZS:25,5	TZS:4,4	FH:28,0
	SZH:	CK:	SO:		SZH:59,2	CK:3,6	SO:2,6		SZH:89,3	CK:13,2	SO:5,5		SZH:74,9	CK:22,3	SO:2,3		SZH:90,2	CK:2,0	SO:3,4
				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:	EN:264	ZS:5,6	TZS:3,1	FH:9,5	EN:214	ZS:4,2	TZS:2,1	FH:10,4	EN:297	ZS:12,1	TZS:3,7	FH:7,1	EN:198	ZS:5,4	TZS:3,3	FH:8,5
	SZH:	CK:	SO:		SZH:42,2	CK:0,9	SO:1,3		SZH:31,0	CK:2,4	SO:1,3		SZH:37,2	CK:0,6	SO:1,5		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:270 ZS:9,5 TZS:3,4 FH:9,5 SZH:36,2 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:288 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:7,2 SZH:39,7 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) Sajtszórat (7) Alma
EN:743 ZS:23,7 TZS:4,5 FH:30,6 SZH:101,1 CK:0,9 SO:2,3	EN:722 ZS:30,4 TZS:4,3 FH:27,7 SZH:80,6 CK:21,6 SO:5,3	EN:947 ZS:41,9 TZS:7,4 FH:28,7 SZH:105,9 CK:22,6 SO:5,8	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:260 ZS:4,4 TZS:2,3 FH:11,3 SZH:41,8 CK:6,3 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:307 ZS:12,9 TZS:7,1 FH:15,2 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,8	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) Mákköstésza (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)
EN:725 ZS:21,2 TZS:3,9 FH:25,4 SZH:105,8 CK:8,0 SO:4,6	EN:603 ZS:19,7 TZS:6,0 FH:30,5 SZH:71,9 CK:1,2 SO:4,7	EN:570 ZS:21,3 TZS:6,0 FH:25,5 SZH:62,4 CK:6,8 SO:4,6	EN:737 ZS:36,7 TZS:8,3 FH:29,8 SZH:67,8 CK:8,4 SO:4,1	EN:759 ZS:22,0 TZS:4,9 FH:28,3 SZH:109,4 CK:8,1 SO:6,7
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:231 ZS:4,7 TZS:1,0 FH:6,4 SZH:39,4 CK:0,5 SO:1,3	EN:273 ZS:10,0 TZS:4,7 FH:10,9 SZH:30,3 CK:1,9 SO:0,9	EN:239 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:8,6 SZH:37,6 CK:2,1 SO:1,6	EN:325 ZS:13,5 TZS:3,8 FH:10,9 SZH:38,0 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
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:285 ZS:11,1 TZS:3,7 FH:10,4 SZH:34,5 CK:0,7 SO:1,6	EN:296 ZS:11,9 TZS:2,6 FH:7,4 SZH:38,2 CK:0,7 SO:1,7
Meggyleves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Vajas csirkemell csíkok (7) Karálbézfőzelék (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (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 - féladag (1) Szilva	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Darásmetélt (1) Sárgabarckíz Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:722 ZS:23,9 TZS:5,7 FH:28,0 SZH:100,8 CK:29,4 SO:4,3	EN:617 ZS:24,8 TZS:6,4 FH:27,1 SZH:68,9 CK:11,5 SO:3,5	EN:1085 ZS:46,6 TZS:7,4 FH:34,1 SZH:128,5 CK:3,5 SO:4,7	EN:834 ZS:28,1 TZS:7,6 FH:43,0 SZH:93,1 CK:5,8 SO:3,8	EN:982 ZS:32,7 TZS:7,8 FH:23,1 SZH:144,1 CK:31,5 SO:6,1
Natúr húskenyér Delma light 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)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Korpás kifli (1;7)
EN:318 ZS:13,9 TZS:4,4 FH:7,1 SZH:38,6 CK:0,6 SO:2,0	EN:203 ZS:7,5 TZS:1,6 FH:6,6 SZH:25,6 CK:2,3 SO:0,5	EN:228 ZS:6,7 TZS:3,2 FH:10,0 SZH:31,0 CK:2,1 SO:1,3	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:235 ZS:4,0 TZS:2,0 FH:11,2 SZH:35,5 CK:1,8 SO:2,2	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) Sertéspörkölt (1;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Kolbászos lencseleves (1;10;12) Túrós csusza (1;7)
EN:593 ZS:20,1 TZS:4,0 FH:28,0 SZH:67,3 CK:0,5 SO:5,1	EN:901 ZS:56,9 TZS:10,5 FH:22,9 SZH:70,0 CK:9,0 SO:3,5	EN:861 ZS:27,3 TZS:4,9 FH:35,3 SZH:116,7 CK:24,2 SO:3,0	EN:1078 ZS:48,3 TZS:8,6 FH:50,3 SZH:97,6 CK:7,6 SO:4,5	EN:972 ZS:47,0 TZS:16,6 FH:37,3 SZH:92,6 CK:9,8 SO:2,8
Kockasajt, natúr (7) kifli tej (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:387 ZS:18,4 TZS:5,7 FH:8,1 SZH:46,4 CK:9,4 SO:1,2	EN:232 ZS:5,7 TZS:1,1 FH:4,5 SZH:38,5 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.