

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	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 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: SZH: CK: SO:	EN:586 ZS:26,0 TZS:8,3 FH:20,7 SZH:65,5 CK:3,9 SO:2,8	EN:771 ZS:23,6 TZS:6,1 FH:36,3 SZH:99,7 CK:14,7 SO:6,2	EN:586 ZS:12,9 TZS:5,5 FH:31,7 SZH:78,6 CK:22,3 SO:2,3	EN:793 ZS:28,5 TZS:4,9 FH:32,2 SZH:100,2 CK:2,2 SO:3,8
	Lebbencsleves (1;9;12) Rizseslecsó virslivel (6)	Fokhagymakrémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Gombás sertésapró (12) Vajas burgonya (7;12) Uborkasaláta	Csontleves (1;9;12) Kelkáposzta főzelék (1;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Olasz zöldségleves (1;9;12) Csirkepaprikás (1;7;12) Galuska (1;3)
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:680 ZS:28,4 TZS:7,5 FH:21,2 SZH:82,8 CK:0,5 SO:5,3	EN:688 ZS:29,6 TZS:9,1 FH:26,7 SZH:71,3 CK:8,0 SO:7,6	EN:621 ZS:25,2 TZS:3,7 FH:31,8 SZH:62,4 CK:0,8 SO:4,3	EN:976 ZS:44,6 TZS:12,1 FH:32,0 SZH:106,4 CK:1,7 SO:5,6

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

Reggeli

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tej 1,5% (7) Kakaóscsiga (1;3;7)	Citromos tea Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Mézes tea Liga maragrin Magvas zsemle (1) Paradicsom	Limonádé Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:427 ZS:14,1 TZS:5,5 FH:12,6 SZH:57,0 CK:25,0 SO:0,5	EN:360 ZS:13,0 TZS:4,3 FH:9,5 SZH:49,5 CK:12,7 SO:1,8	EN:412 ZS:6,3 TZS:1,3 FH:10,6 SZH:69,7 CK:12,1 SO:1,5	EN:363 ZS:14,2 TZS:4,1 FH:7,8 SZH:48,5 CK:11,1 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 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: SZH: CK: SO:	EN:586 ZS:26,0 TZS:8,3 FH:20,7 SZH:65,5 CK:3,9 SO:2,8	EN:771 ZS:23,6 TZS:6,1 FH:36,3 SZH:99,7 CK:14,7 SO:6,2	EN:586 ZS:12,9 TZS:5,5 FH:31,7 SZH:78,6 CK:22,3 SO:2,3	EN:793 ZS:28,5 TZS:4,9 FH:32,2 SZH:100,2 CK:2,2 SO:3,8
	Natúr joghurt (7)	Briós (1;3;6;7)	Jam sárgabarack kifli tejes (1;7)	
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:82 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,0 SZH:5,7 CK:5,7 SO:0,0	EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:176 ZS:0,9 TZS:0,4 FH:3,5 SZH:37,4 CK:13,8 SO:0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
	Pizza saját (1;3;6;7)	Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Túrós csusza (1;7)	
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:564 ZS:20,9 TZS:7,5 FH:24,5 SZH:67,3 CK:8,9 SO:2,7	EN:665 ZS:28,3 TZS:6,2 FH:25,9 SZH:69,3 CK:1,8 SO:4,4	EN:605 ZS:29,4 TZS:11,8 FH:22,5 SZH:60,1 CK:6,2 SO:1,4	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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Ebéd A

Ebéd B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Zöldborsóleves (1;12) Tejszínes gombás csirkemell (1;7;12) Párolt rizs Alma EN:804 ZS:26,2 TZS:5,1 FH:34,3 SZH:106,5 CK:1,0 SO:2,6	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Zabpelyhes paradicsomos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:813 ZS:33,8 TZS:4,6 FH:29,4 SZH:93,4 CK:24,3 SO:6,0	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Fokhagymás aprópecsenye (12) Petrezselymes burgonya (7;12) Csemege uborka (10) EN:629 ZS:17,9 TZS:5,1 FH:27,1 SZH:82,3 CK:21,6 SO:6,1	Hamis gulyásleves (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:754 ZS:39,6 TZS:11,3 FH:29,0 SZH:65,6 CK:1,4 SO:3,3	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7) Alma EN:842 ZS:37,5 TZS:14,4 FH:37,8 SZH:84,5 CK:5,6 SO:5,9
Zöldborsóleves (1) Tavaszi tokány (1;10;12) Kuszkusz (1;7) Alma EN:804 ZS:29,9 TZS:5,0 FH:33,9 SZH:96,6 CK:3,0 SO:4,3	Reszelttészta leves (1;9;12) Chillisbab (1;6;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:722 ZS:31,4 TZS:6,9 FH:25,8 SZH:79,2 CK:4,8 SO:5,3	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Pulykapörkölt (12) Párolt rizs Csemege uborka (10) EN:776 ZS:19,7 TZS:4,2 FH:32,0 SZH:117,0 CK:21,7 SO:4,9	Hamis gulyásleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:890 ZS:49,3 TZS:13,1 FH:22,5 SZH:82,9 CK:2,0 SO:4,1	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Darásmetélt (1) Sárgabarckíz Alma EN:783 ZS:22,4 TZS:6,4 FH:22,0 SZH:118,8 CK:34,1 SO:7,1

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 Lapka sajt (7) Delma joghurtos margarin (7) Vizes zsemle (1) EN:456 ZS:10,2 TZS:3,5 FH:13,0 SZH:75,8 CK:15,3 SO:0,5	Tej 1,5% (7) Fahéjas kifli (1;3;7) Delma multivitaminos margarin EN:420 ZS:14,8 TZS:3,7 FH:13,6 SZH:56,8 CK:18,5 SO:1,0	Gyümölcsös tea Zöldséges szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:339 ZS:11,1 TZS:3,1 FH:6,8 SZH:50,5 CK:12,8 SO:2,0	Limonádé Sertéspárizsi Margarin Rozsos kenyér (1;5;8;11) EN:331 ZS:12,3 TZS:4,0 FH:9,0 SZH:40,8 CK:12,9 SO:1,0	Mézes tea Főtt tojáskarika (3) Liga maragrin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom EN:363 ZS:12,5 TZS:3,1 FH:11,3 SZH:49,3 CK:11,6 SO:1,3
Zöldborsóleves (1;12) Tejszínes gombás csirkemell (1;7;12) Párolt rizs Alma EN:804 ZS:26,2 TZS:5,1 FH:34,3 SZH:106,5 CK:1,0 SO:2,6	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Zabpelyhes paradicsomos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:813 ZS:33,8 TZS:4,6 FH:29,4 SZH:93,4 CK:24,3 SO:6,0	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Fokhagymás aprópecsenye (12) Petrezselymes burgonya (7;12) Csemege uborka (10) EN:629 ZS:17,9 TZS:5,1 FH:27,1 SZH:82,3 CK:21,6 SO:6,1	Hamis gulyásleves (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:754 ZS:39,6 TZS:11,3 FH:29,0 SZH:65,6 CK:1,4 SO:3,3	Fejtett bableves f.hússal (1;7;9;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7) Alma EN:842 ZS:37,5 TZS:14,4 FH:37,8 SZH:84,5 CK:5,6 SO:5,9
Kefír (7) kifli tejes (1;7) EN:117 ZS:0,9 TZS:0,5 FH:3,6 SZH:23,0 CK:1,1 SO:0,4	Müzliszelet pirosgyümölcsös hozzáadott cukor nélküli (1;6) * EN:13 ZS:0,3 TZS:0,1 FH:0,2 SZH:3,0 CK:0,3 SO:0,0	Nektarin EN:39 ZS: TZS: FH:0,3 SZH:9,1 CK: SO:	Delma light margarin 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) Főtt burgonya (12) Káposztasaláta EN:501 ZS:15,6 TZS:2,6 FH:24,3 SZH:59,1 CK:6,8 SO:5,6	Gyümölcsös tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Korpás kenyér (1;6) EN:567 ZS:25,6 TZS:9,2 FH:32,1 SZH:48,5 CK:14,5 SO:5,8	Karalábéfőzelék (1;7) Húsgombóc (3;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:643 ZS:28,8 TZS:8,8 FH:23,1 SZH:71,8 CK:9,2 SO:3,0	Magyaros csirkemáj (1) Párolt rizs Almakompót EN:704 ZS:23,0 TZS:3,6 FH:27,1 SZH:96,0 CK:7,9 SO:2,2	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
Tarhonyaleves burgonyával (1;9;12) Édes-savanyú csirkemell (1;6;10) Petrezselymes rizs EN:815 ZS:24,1 TZS:4,3 FH:28,6 SZH:118,9 CK:9,0 SO:5,1	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Kelkáposzta főzelék (1;12) Pulykapörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:616 ZS:19,8 TZS:3,0 FH:35,3 SZH:70,4 CK:0,5 SO:5,5	Tejfölös gombaleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Petrezselymes burgonya (7;12) Káposztasaláta EN:1030 ZS:49,0 TZS:9,2 FH:35,2 SZH:103,4 CK:9,4 SO:5,2	Libacsontleves csigatésztával (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:796 ZS:37,7 TZS:8,6 FH:32,0 SZH:77,6 CK:9,5 SO:4,4	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Mákosészta (1) Alma EN:723 ZS:23,0 TZS:5,4 FH:29,1 SZH:98,2 CK:8,4 SO:6,8
Tarhonyaleves burgonyával (1;9;12) Sárgarépas bulgur (1) Töltött sertésszelet (1;3;6;7;8;11) EN:1009 ZS:37,9 TZS:7,9 FH:47,7 SZH:114,1 CK:12,1 SO:4,3	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Natúr sertésszelet (1) Spenót mártás (1;7;12) Burgonya féladag (12) EN:584 ZS:21,4 TZS:7,4 FH:30,1 SZH:61,4 CK:4,7 SO:4,5	Tejfölös gombaleves (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Párolt rizs EN:788 ZS:31,1 TZS:6,8 FH:30,7 SZH:94,9 CK:0,9 SO:2,8	Libacsontleves csigatésztával (1;3;9;12) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Csalamádé (10;12) EN:1048 ZS:67,6 TZS:22,8 FH:28,5 SZH:71,8 CK:3,7 SO:6,1	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma EN:850 ZS:33,9 TZS:9,7 FH:39,1 SZH:94,9 CK:5,9 SO:5,1

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
Mézes tea Toust szelet Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:311 ZS:8,3 TZS:2,1 FH:6,6 SZH:50,5 CK:11,8 SO:2,0	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	Gyümölcsös tea Pulyka sonkaszelet (6;7) Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:313 ZS:8,1 TZS:1,8 FH:7,6 SZH:50,5 CK:12,9 SO:2,2	Citromos tea Abaúj natúr sajtkrém (7) Magvas kenyér (1;6) EN:298 ZS:4,9 TZS:2,2 FH:11,6 SZH:50,4 CK:16,3 SO:1,9	Natúr joghurt (7) Korpás zsemle (1) Delma multivitaminos margarin EN:445 ZS:12,1 TZS:4,6 FH:15,5 SZH:65,0 CK:7,9 SO:1,3
Tarhonyaleves burgonyával (1;9;12) Édes-savanyú csirkemell (1;6;10) Petrezselymes rizs EN:815 ZS:24,1 TZS:4,3 FH:28,6 SZH:118,9 CK:9,0 SO:5,1	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Kelkáposzta főzelék (1;12) Pulykapörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:616 ZS:19,8 TZS:3,0 FH:35,3 SZH:70,4 CK:0,5 SO:5,5	Tejfölös gombaleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Petrezselymes burgonya (7;12) Káposztasaláta EN:1030 ZS:49,0 TZS:9,2 FH:35,2 SZH:103,4 CK:9,4 SO:5,2	Libacsontleves csigatésztával (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:796 ZS:37,7 TZS:8,6 FH:32,0 SZH:77,6 CK:9,5 SO:4,4	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12) Mákos-tészta (1) Alma EN:723 ZS:23,0 TZS:5,4 FH:29,1 SZH:98,2 CK:8,4 SO:6,8
Alma EN:63 ZS:0,7 TZS: FH:0,7 SZH:12,6 CK: SO:	Gyümölcsjoghurt (7) EN:78 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,2 SZH:10,5 CK:10,2 SO:0,1	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	Kockasajt, natúr (7) kifli tejes (1;7) EN:162 ZS:4,4 TZS:2,7 FH:5,1 SZH:25,1 CK:2,3 SO:0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Sonkás carbonárás szósz (1;7) Pennetészta (1) EN:666 ZS:30,7 TZS:10,8 FH:19,0 SZH:76,5 CK:7,4 SO:4,8	Húsos zöldséges puffancs (1;3;6;7;10) EN:725 ZS:49,0 TZS:13,0 FH:19,6 SZH:53,3 CK:10,6 SO:3,0	Fejtett babfőzelék (1;7;12) Sült csirkecomb csíkok (7) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:656 ZS:22,8 TZS:6,4 FH:36,8 SZH:65,1 CK:8,9 SO:2,3	Ízes pulykatokány (12) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) EN:409 ZS:10,9 TZS:1,8 FH:24,0 SZH:48,7 CK:1,4 SO:5,4	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
Meggy leves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7) EN:810 ZS:26,8 TZS:6,3 FH:31,4 SZH:112,9 CK:32,7 SO:4,9	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemle kocka (1) Karlábfőzelék (1;7) Húsgombóc (3;12) Teljes kiőrlésű kenyér - félada (1) EN:768 ZS:35,6 TZS:9,7 FH:25,1 SZH:85,3 CK:9,6 SO:3,8	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Párolt rizs Vegyesvágott (10) EN:919 ZS:36,9 TZS:9,5 FH:32,5 SZH:111,3 CK:2,5 SO:6,9	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéssült (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - félada (1) EN:740 ZS:27,1 TZS:6,9 FH:29,4 SZH:87,2 CK:2,3 SO:4,2	Kelkáposztaleves rudacskaival (1;7;12) Darásmetelt (1) Sárgabarackíz EN:875 ZS:33,8 TZS:8,6 FH:21,4 SZH:118,2 CK:32,9 SO:5,5
Meggy leves (1;7) Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye (12) Főtt burgonya (12) EN:648 ZS:19,8 TZS:6,3 FH:27,8 SZH:88,6 CK:29,4 SO:4,7	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemle kocka (1) Rácz zöldbab (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - félada (1) EN:700 ZS:41,8 TZS:11,3 FH:26,4 SZH:55,5 CK:4,4 SO:3,8	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Sajtos csirkemell - R (1;3;7) Bulgur (1;7) EN:787 ZS:29,9 TZS:9,3 FH:35,4 SZH:90,8 CK:10,8 SO:4,0	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Erdei gyümölcsmártás (1;7) Burgonya félada (12) Főtt sertéshús EN:571 ZS:11,5 TZS:4,7 FH:32,4 SZH:77,6 CK:20,4 SO:3,4	Kelkáposztaleves rudacskaival (1;7;12) Pizza saját (1;3;6;7) EN:897 ZS:44,3 TZS:14,7 FH:35,2 SZH:85,7 CK:9,7 SO:4,9

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 Zöldfűszeres vajkrém (7) Magvas kenyér (1;6) EN:339 ZS:12,1 TZS:6,9 FH:8,1 SZH:47,9 CK:13,4 SO:1,5	Gyümölcsös tea Zala felvágott Delma light margarin Rozsos kenyér (1;5;8;11) EN:340 ZS:12,3 TZS:4,0 FH:9,8 SZH:42,6 CK:15,0 SO:1,1	Tej 1,5% (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom EN:338 ZS:9,7 TZS:3,4 FH:10,2 SZH:47,3 CK:9,8 SO:1,4	Gyümölcsjoghurt (7) zsemle vizes (1) Delma multivitaminos margarin EN:437 ZS:9,2 TZS:3,0 FH:13,9 SZH:72,6 CK:12,1 SO:0,2	Mézes tea Baromfipárizsi Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:354 ZS:13,6 TZS:3,6 FH:7,5 SZH:48,8 CK:11,9 SO:1,8
Meggyleves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7) EN:810 ZS:26,8 TZS:6,3 FH:31,4 SZH:112,9 CK:32,7 SO:4,9	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekočka (1) Karlalábéfézélék (1;7) Húsgombóc (3;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:768 ZS:35,6 TZS:9,7 FH:25,1 SZH:85,3 CK:9,6 SO:3,8	Zelleres burgonyaleves (1;9;12) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Párolt rizs Vegyesvágott (10) EN:919 ZS:36,9 TZS:9,5 FH:32,5 SZH:111,3 CK:2,5 SO:6,9	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéssült (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:740 ZS:27,1 TZS:6,9 FH:29,4 SZH:87,2 CK:2,3 SO:4,2	Kelkáposztaleves rudacsával (1;7;12) Darásmetélt (1) Sárgabarckiz EN:875 ZS:33,8 TZS:8,6 FH:21,4 SZH:118,2 CK:32,9 SO:5,5
Alma EN:63 ZS:0,7 TZS: FH:0,7 SZH:12,6 CK: SO:	Mákos briós (1;3;6;7) EN:167 ZS:3,9 TZS:1,5 FH:5,6 SZH:28,1 CK:4,1 SO:0,3	Szilva EN:63 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:14,0 CK:3,7 SO:	Túródesszert, ízes (6;7) EN:83 ZS:4,1 TZS:3,3 FH:1,2 SZH:10,2 CK:9,1 SO:0,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Sajtos-tejfölös spagetti (1;7) EN:379 ZS:11,1 TZS:4,7 FH:10,6 SZH:57,7 CK:3,7 SO:1,7	Sonkás melegszendvics (1;7) EN:577 ZS:19,2 TZS:9,7 FH:31,2 SZH:67,7 CK:4,5 SO:1,9	Paradicsomos káposzta (1) Sültkolbász Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:666 ZS:36,9 TZS:12,0 FH:14,3 SZH:66,9 CK:18,5 SO:3,4	Rántott halfilé (1;3;4) Párolt rizs Majonéz (3;10) EN:1174 ZS:63,0 TZS:8,1 FH:32,2 SZH:116,7 CK:4,1 SO:3,5	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
Zöldséges gombaleves (1;12) Mustáros sertésflekken (1;10) Hagymás burgonya (12) EN:667 ZS:22,6 TZS:4,5 FH:31,5 SZH:75,7 CK:0,6 SO:5,7	Hamis gulyásleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkinis (1;7) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:665 ZS:26,0 TZS:5,2 FH:26,7 SZH:76,9 CK:9,9 SO:4,0	Paradicsomleves (1;9;12) Majorannás csirkemáj (1) Párolt rizs Sárgarépas káposztasaláta EN:940 ZS:29,5 TZS:5,2 FH:36,7 SZH:130,1 CK:27,2 SO:3,4	Kacsacsontleves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1152 ZS:52,4 TZS:9,1 FH:51,9 SZH:104,8 CK:7,8 SO:5,1	Kolbászos lencseleves (1;10;12) Túrós csusza (1;7) EN:1033 ZS:49,7 TZS:17,5 FH:39,7 SZH:99,2 CK:10,4 SO:2,9
Zöldséges gombaleves (1;12) Vadasragu sertéshúsból (1;7;10;12) Durumtészta (1) EN:780 ZS:29,4 TZS:6,5 FH:35,6 SZH:90,1 CK:6,7 SO:4,1	Hamis gulyásleves (1;9;12) Kapros káposztafőzelék (1;7;12) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:688 ZS:27,3 TZS:5,1 FH:28,0 SZH:77,8 CK:1,1 SO:3,8	Paradicsomleves (1;9;12) Halfilé spenótos bundában (1;3;4;7) Párolt rizs Sárgarépas káposztasaláta EN:1172 ZS:49,2 TZS:6,7 FH:33,9 SZH:146,1 CK:28,8 SO:4,0	Kacsacsontleves (1;9;12) Rakott brokkoli (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:990 ZS:61,7 TZS:16,4 FH:34,6 SZH:69,1 CK:5,8 SO:5,0	Kolbászos lencseleves (1;10;12) Aranygaluska (1;3;7;8) Vanília öntet (7) EN:617 ZS:25,0 TZS:8,9 FH:22,0 SZH:67,8 CK:23,2 SO:1,6

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 - Rákkfélek; 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 Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:375 ZS:15,3 TZS:7,6 FH:5,5 SZH:51,5 CK:13,4 SO:1,5	Gyümölcsös tea Csirkemellsonka Delma joghurtos margarin (7) zsemle vizes (1) EN:442 ZS:8,6 TZS:2,0 FH:14,1 SZH:75,1 CK:14,1 SO:0,7	Citromos tea Lapka sajt (7) Delma multivitaminos margarin Császárszemle (1;6) EN:302 ZS:10,4 TZS:3,6 FH:8,3 SZH:43,3 CK:14,2 SO:1,2	Tej 1,5% (7) Vajas pogácsa (1;3;7) EN:296 ZS:14,1 TZS:7,5 FH:9,9 SZH:28,7 CK:9,4 SO:0,8	Gyümölcsös tea Fokhagymás szelet Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:377 ZS:15,4 TZS:5,1 FH:7,8 SZH:49,7 CK:12,6 SO:2,0
Zöldséges gombaleves (1;12) Mustáros sertésflekken (1;10) Hagymás burgonya (12) EN:667 ZS:22,6 TZS:4,5 FH:31,5 SZH:75,7 CK:0,6 SO:5,7	Hamis gulyásleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkínis (1;7) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:665 ZS:26,0 TZS:5,2 FH:26,7 SZH:76,9 CK:9,9 SO:4,0	Paradicsomleves (1;9;12) Majorannás csirkemáj (1) Párolt rizs Sárgarépás káposztasaláta EN:940 ZS:29,5 TZS:5,2 FH:36,7 SZH:130,1 CK:27,2 SO:3,4	Kacsacsontleves (1;9;12) Sertéspörkölt (1;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma EN:1152 ZS:52,4 TZS:9,1 FH:51,9 SZH:104,8 CK:7,8 SO:5,1	Kolbászos lencseleves (1;10;12) Túrós csusza (1;7) EN:1033 ZS:49,7 TZS:17,5 FH:39,7 SZH:99,2 CK:10,4 SO:2,9
Kockasajt, natúr (7) kifli tejes (1;7) EN:148 ZS:3,3 TZS:2,0 FH:4,6 SZH:24,4 CK:1,9 SO:0,5	Gyümölcsjoghurt (7) EN:78 ZS:2,0 TZS:1,2 FH:4,2 SZH:10,5 CK:10,2 SO:0,1	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		
Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7) EN:602 ZS:25,5 TZS:9,4 FH:26,6 SZH:65,6 CK:3,8 SO:2,1	Rántott csirkecombfilé (1;3;7) Főtt burgonya (12) Vegyes befőtt EN:915 ZS:43,7 TZS:7,4 FH:27,1 SZH:91,0 CK:10,9 SO:4,2	Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) EN:578 ZS:21,8 TZS:6,6 FH:25,0 SZH:67,0 CK:9,3 SO:3,2	Tejszínes gombás csirkecomb (1;7;12) Párolt rizs EN:661 ZS:23,7 TZS:5,4 FH:26,1 SZH:84,9 CK:1,0 SO:2,4	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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.