

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
Gyümölcsleves (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) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Párolt rizs Vegyesvágott (10)	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Csirkepörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Szilva	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Darásmetélt (1) Fehér kenyér (1;6) Sárgabarckíz
EN:663 ZS:20,8 TZS:5,0 FH:24,7 SZH:89,9 CK:26,7 SO:3,8	EN:587 ZS:23,3 TZS:6,0 FH:26,6 SZH:65,3 CK:10,0 SO:3,4	EN:843 ZS:33,6 TZS:8,7 FH:29,6 SZH:102,8 CK:2,4 SO:6,4	EN:568 ZS:19,4 TZS:5,5 FH:24,6 SZH:68,9 CK:6,9 SO:3,9	EN:847 ZS:27,8 TZS:6,9 FH:21,8 SZH:123,9 CK:29,6 SO:5,4
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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Szezámmagos 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
Karfiolleves zöldséges (1;12) Paprikásburgonya kolbásszal (1;6;12) Csemegeuborka diab (10) *	Hamis gulyásleves (1;9;12) Tökfőzelék-kapros-cukkínis (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) Burgonyafőzelék (1;7;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Túrós csusza (1;7)
EN:562 ZS:33,9 TZS:8,1 FH:18,6 SZH:41,7 CK:0,3 SO:4,4	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:804 ZS:35,6 TZS:6,6 FH:29,3 SZH:83,2 CK:4,5 SO:4,6	EN:794 ZS:35,9 TZS:13,5 FH:36,1 SZH:78,4 CK:7,1 SO:3,6
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	Abaúj kefir (7) Korpás kifli (1;7)
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:199 ZS:4,5 TZS:1,8 FH:7,7 SZH:31,2 CK:1,2 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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kárpáti szalámi Teljes kiőrlésű kenyér (1) Liga margarin	Vaniliás krémtúró (7) Burgonyás kenyér (1;6;12)	Szezámagos vajkrém (7;11) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Zöldhagymás tojáskrém (3;7;10) Búzakorpás diákrúd (1;7)	Sajtos tavaszi rúd (6;7) Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
EN:319 ZS:14,6 TZS:4,9 FH:7,7 SZH:37,3 CK:0,6 SO:1,9	EN:225 ZS:3,0 TZS:1,2 FH:8,0 SZH:40,3 CK:7,4 SO:1,0	EN:314 ZS:13,9 TZS:6,8 FH:5,5 SZH:39,8 CK:1,2 SO:1,4	EN:245 ZS:10,9 TZS:3,6 FH:7,6 SZH:27,1 CK:1,2 SO:0,9	EN:310 ZS:12,9 TZS:3,5 FH:7,7 SZH:38,4 CK:0,8 SO:1,7
Brokkoli krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai tarhonyáshús (1;12) Csemegeuborka diab (10) *	Alföldi burgonyaleves (1;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Ízes pulykatokány (12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Körte	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Rántott csirkemell (1;3;7) Petrezselymes burgonya (7;12) Uborkasaláta	Csontleves (1;9;12) Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Gulyásleves (9;12) Tejbedara (1;7) Fehér kenyér (1;6) Kakaószirot
EN:639 ZS:30,5 TZS:8,2 FH:27,2 SZH:62,1 CK:4,4 SO:4,9	EN:914 ZS:28,0 TZS:5,7 FH:44,7 SZH:108,9 CK:6,7 SO:3,1	EN:757 ZS:32,6 TZS:5,0 FH:27,1 SZH:82,8 CK:7,4 SO:5,7	EN:534 ZS:13,0 TZS:3,7 FH:23,9 SZH:78,0 CK:4,9 SO:3,3	EN:760 ZS:24,4 TZS:9,3 FH:25,2 SZH:102,1 CK:42,5 SO:2,9
Lapka sajt (7) Magvas zsemle (1) Liga margarin	Delma multivitaminos margarin Vizes zsemle (1) Tv paprika	Olasz felvágott Szezámagos zsemle (1;11) Delma joghurtos margarin (7)	Sárgarépás sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Abaúj barackos joghurt 100g (7) Korpás kifli (1;7)
EN:236 ZS:6,9 TZS:2,8 FH:8,7 SZH:30,3 CK:2,0 SO:1,3	EN:212 ZS:6,6 TZS:1,7 FH:5,2 SZH:32,0 CK:0,9 SO:0,1	EN:268 ZS:13,2 TZS:4,1 FH:7,9 SZH:28,7 CK:1,1 SO:1,2	EN:221 ZS:7,3 TZS:3,2 FH:7,0 SZH:32,9 CK:2,1 SO:1,2	EN:206 ZS:3,0 TZS:1,0 FH:8,1 SZH:35,8 CK:9,4 SO:0,1

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaós csiga (1;6)	Sertésmájás (6;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Aro sertéslőncs (1;6;7;10) Magvas zsemle (1) Fejessaláta	Soproni felvágott Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:300 ZS:13,1 TZS:7,0 FH:4,8 SZH:38,9 CK:1,2 SO:1,5	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2	EN:267 ZS:8,7 TZS:0,2 FH:6,9 SZH:38,3 CK:0,6 SO:1,7	EN:254 ZS:9,0 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:29,8 CK:0,6 SO:1,5	EN:318 ZS:14,2 TZS:4,1 FH:7,8 SZH:38,2 CK:1,0 SO:1,9
Lebbencsleves (1;9;12) Fejtett babfőzelék (1;7;12) Pulykapörkölt (12) Fehér kenyér (1;6) Alma	Csurgatott tojásleves (1;3) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7)	Fokhagymakrémléves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb ketchupos Zöldséges bulgur (1)	Csontleves (1;9;12) Burgonya félada (12) Sóskamártás (1;7) Főtt sertéshús	Fahéjas almaleves (1;7) Párolt rizs Miskolci sertésapró (1) Mongol saláta diab (10) *
EN:747 ZS:21,0 TZS:5,2 FH:36,7 SZH:93,9 CK:7,6 SO:4,6	EN:689 ZS:33,4 TZS:10,4 FH:28,6 SZH:67,6 CK:3,7 SO:2,9	EN:674 ZS:23,0 TZS:5,9 FH:30,7 SZH:83,3 CK:14,8 SO:6,3	EN:541 ZS:16,5 TZS:4,9 FH:31,7 SZH:60,0 CK:20,4 SO:3,3	EN:760 ZS:21,6 TZS:4,7 FH:26,0 SZH:112,9 CK:17,1 SO:2,2
Liga margarin Korpás zsemle (1) Tv paprika	Abaúj natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Túrókrém kapos (7) Korpás zsemle (1)	Kolbászkrem (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Tejes kifli (1;7)
EN:188 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:5,5 SZH:30,5 CK:1,1 SO:0,7	EN:271 ZS:5,1 TZS:1,7 FH:8,1 SZH:46,2 CK:3,3 SO:1,6	EN:206 ZS:3,8 TZS:1,9 FH:9,7 SZH:30,8 CK:2,2 SO:1,2	EN:373 ZS:20,6 TZS:8,1 FH:8,6 SZH:37,1 CK:0,6 SO:1,6	EN:171 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:6,8 SZH:26,8 CK:4,9 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 Zöldséges szelet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika	Sertéspárizsi (6) Ráma csészés (7) Rozsos kenyér (1;5;8;11) Kígyóborka	Főtt tojáskarika (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Liga margarin
EN:267 ZS:9,5 TZS:3,4 FH:9,2 SZH:35,5 CK:2,4 SO:0,5	EN:268 ZS:5,9 TZS:0,1 FH:7,7 SZH:47,5 CK:9,3 SO:0,8	EN:311 ZS:13,0 TZS:3,5 FH:7,1 SZH:39,3 CK:0,7 SO:2,0	EN:290 ZS:15,5 TZS:5,1 FH:9,6 SZH:30,8 CK:2,9 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 csirkecomb (1;7;12) Párolt rizs Szilva	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) Csemegeuborka diab (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) Krumplistészta (1;12) Alma Fehér kenyér (1;6)
EN:770 ZS:24,9 TZS:5,0 FH:29,1 SZH:105,2 CK:4,7 SO:2,4	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:21,3 SO:5,3	EN:564 ZS:23,2 TZS:5,7 FH:28,2 SZH:55,1 CK:1,0 SO:4,6	EN:767 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:26,4 SZH:108,1 CK:6,9 SO:7,7
Szendvicssonka (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7) Liga margarin	Füstölt sajtkrém (7) Magvas zsemle (1) Jégcsapretek	Túrókrém ananász (7) Fehér kenyér (1;6)	Vajkrém répás (7) Vizes zsemle (1)	Abaúj kefir (7) Korpás kifli (1;7)
EN:173 ZS:6,0 TZS:1,0 FH:6,8 SZH:21,8 CK:0,3 SO:1,4	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:199 ZS:4,5 TZS:1,8 FH:7,7 SZH:31,2 CK:1,2 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.