

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
Gyümölcsleves (1;7) Nyári zöldséges apróhús (12) Kuszkusz (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Vajas csirkemell csíkok (7) Karlábéfézelék (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) Sárgabarckiz Fehér kenyér (1;6)
EN:733 ZS:23,5 TZS:5,4 FH:27,9 SZH:98,0 CK:27,1 SO:4,3	EN:617 ZS:24,8 TZS:6,4 FH:27,1 SZH:68,9 CK:11,5 SO:3,5	EN:843 ZS:33,6 TZS:8,7 FH:29,6 SZH:102,8 CK:2,4 SO:6,4	EN:598 ZS:20,8 TZS:5,7 FH:26,9 SZH:70,6 CK:6,9 SO:4,3	EN:891 ZS:30,4 TZS:7,7 FH:22,9 SZH:127,6 CK:31,3 SO:5,6
Natúr húskenyér Delma light margarin 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: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
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: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
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) Sertéspörkölt (1;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Alma	Fehértableves f.hússal (1;9;12) Túrós csusza (1;7)
EN:627 ZS:37,7 TZS:9,1 FH:20,8 SZH:46,6 CK:0,3 SO:4,9	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:879 ZS:40,4 TZS:7,5 FH:32,5 SZH:87,4 CK:5,1 SO:5,2	EN:862 ZS:39,2 TZS:14,9 FH:38,7 SZH:85,1 CK:7,8 SO:3,7
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: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: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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Mátrai csemege 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:309 ZS:13,7 TZS:4,5 FH:7,3 SZH:37,2 CK:0,6 SO:1,8	EN:253 ZS:3,2 TZS:1,2 FH:8,8 SZH:45,8 CK:7,4 SO:1,2	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) Kakaósórat Fehér kenyér (1;6)
EN:708 ZS:33,5 TZS:8,7 FH:30,5 SZH:69,0 CK:4,7 SO:5,4	EN:922 ZS:28,8 TZS:5,8 FH:44,8 SZH:109,1 CK:6,7 SO:3,2	EN:849 ZS:37,1 TZS:5,7 FH:30,4 SZH:91,5 CK:7,6 SO:6,4	EN:576 ZS:14,6 TZS:4,2 FH:26,3 SZH:82,5 CK:5,5 SO:3,7	EN:788 ZS:25,4 TZS:9,5 FH:25,6 SZH:106,4 CK:44,8 SO:3,2
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)	Sárgarépas 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:215 ZS:6,6 TZS:1,7 FH:5,3 SZH:32,5 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, szulfitok; 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:255 ZS:9,0 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:29,9 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:821 ZS:23,7 TZS:6,0 FH:41,0 SZH:100,7 CK:8,5 SO:5,1	EN:697 ZS:34,3 TZS:10,5 FH:28,6 SZH:67,6 CK:3,7 SO:3,0	EN:732 ZS:24,0 TZS:6,0 FH:32,5 SZH:93,4 CK:16,1 SO:6,9	EN:560 ZS:16,5 TZS:4,9 FH:32,2 SZH:63,6 CK:20,4 SO:3,3	EN:785 ZS:23,1 TZS:5,0 FH:28,0 SZH:113,5 CK:17,1 SO:2,3
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:214 ZS:4,2 TZS:2,1 FH:10,4 SZH:31,0 CK:2,4 SO:1,3	EN:399 ZS:23,1 TZS:9,3 FH:9,2 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 - Szezámmag; 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:270 ZS:9,5 TZS:3,4 FH:9,5 SZH:36,2 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:314 ZS:13,0 TZS:3,5 FH:7,3 SZH:39,8 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:774 ZS:25,3 TZS:5,3 FH:29,2 SZH:105,3 CK:4,8 SO:2,4	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:21,4 SO:5,8	EN:564 ZS:23,2 TZS:5,7 FH:28,2 SZH:55,1 CK:1,0 SO:4,6	EN:773 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:26,5 SZH:109,5 CK:7,3 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: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: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.