

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Lapka sajt (7) Margarin Vizes zsemle (1)	Tömlős sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Piknik szelet (10) Liga margarin Félbarna kenyér (1) Hónapos retek	Briós (1;3;6;7)	Vajkrém, magyaros (7) Fehér kenyér (1;6) Rágórépa
EN:226 ZS:6,5 TZS:2,8 FH:8,4 SZH:32,5 CK:2,4 SO:0,6	EN:248 ZS:3,7 TZS:0,6 FH:5,6 SZH:45,9 CK:0,8 SO:1,4	EN:275 ZS:7,7 TZS:2,2 FH:9,7 SZH:40,7 CK:3,0 SO:0,7	EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:300 ZS:11,3 TZS:6,8 FH:8,0 SZH:40,2 CK:1,3 SO:1,5
Csontleves (1;9;12) Vadas tokány pulykahúsból (1;7;10;12) Durumtészta (1)	Zöldségleves (9;12) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya mártáshoz (12) Alma	Karfiolleves tejfölös (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Káposztasaláta	Lebbencsleves (1;9;12) Zöldbabfőzelék (1;7;12) Sültkolbász Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Legényfogó leves (1;7;9;12) Szilvalekváros nudli (1;3;7;12)
EN:605 ZS:19,6 TZS:4,7 FH:29,8 SZH:75,7 CK:5,7 SO:2,9	EN:640 ZS:15,3 TZS:4,5 FH:21,7 SZH:99,5 CK:20,0 SO:5,2	EN:1092 ZS:50,0 TZS:8,5 FH:34,7 SZH:122,8 CK:8,4 SO:4,6	EN:825 ZS:39,8 TZS:14,2 FH:18,5 SZH:93,3 CK:3,4 SO:4,5	EN:629 ZS:13,6 TZS:4,7 FH:24,7 SZH:97,9 CK:23,2 SO:3,2
Baromfipárizsi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vajas méz (7) Császárszemle (1;6)	Füstölt-tarjás szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Szendvicssonka (7) Delma light margarin Vizes zsemle (1) Tv paprika	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)
EN:302 ZS:10,3 TZS:2,6 FH:7,4 SZH:42,8 CK:0,9 SO:1,9	EN:300 ZS:12,9 TZS:5,3 FH:4,7 SZH:42,6 CK:13,7 SO:0,6	EN:294 ZS:8,8 TZS:3,6 FH:8,0 SZH:43,5 CK:1,1 SO:2,2	EN:223 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:33,0 CK:0,9 SO:0,7	EN:181 ZS:3,8 TZS:2,0 FH:8,1 SZH:29,3 CK:4,4 SO:0,6

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Fokhagymás szelet Delma light margarin Magvas zsemle (1)	Dejós búrkifli (1;6;8)	Szendvicskrém vegyesfelvágottból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Csirkemellsonka Delma light margarin Kígyóborka Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Pástétom, libamájás (1;6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
EN:255 ZS:9,9 TZS:3,7 FH:8,2 SZH:29,0 CK:0,5 SO:1,4	EN:237 ZS:10,8 TZS:4,2 FH:3,8 SZH:24,4 CK:10,7 SO:0,2	EN:352 ZS:15,0 TZS:5,7 FH:6,4 SZH:42,7 CK:0,7 SO:1,7	EN:212 ZS:5,2 TZS:1,3 FH:10,0 SZH:32,2 CK:0,8 SO:1,4	EN:231 ZS:3,3 TZS:0,3 FH:5,2 SZH:43,1 CK:0,7 SO:1,4
Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12) Hentestokány sertéshúsból (1;10) Durumtészta (1)	Zöldségleves (9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Gyümölcsleves (1;7) Grill csirkecombfilé Petrezselymes burgonya (7;12) Mongol saláta diab (10) *	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Rakott karfiol (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Lencsegulyás (9;12) Darásmetélt (1) Barack lekvár
EN:729 ZS:32,3 TZS:7,6 FH:29,1 SZH:78,2 CK:3,9 SO:6,2	EN:722 ZS:24,5 TZS:6,6 FH:26,5 SZH:95,1 CK:10,6 SO:4,7	EN:541 ZS:12,6 TZS:4,1 FH:24,8 SZH:74,3 CK:24,2 SO:5,7	EN:743 ZS:31,8 TZS:9,7 FH:27,9 SZH:82,4 CK:1,9 SO:3,9	EN:836 ZS:24,8 TZS:5,3 FH:30,5 SZH:116,7 CK:30,3 SO:4,6
Trappista sajt (7) Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Májusi csemege (6) Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Alma - áfonya lekvár Vizes zsemle (1)	Zöldfűszeres sajtkrém (7) Tejes kifli (1;7)	Gyümölcsjoghurt (7) Tejes kifli (1;7)
EN:382 ZS:15,2 TZS:7,2 FH:15,3 SZH:43,2 CK:0,6 SO:2,1	EN:348 ZS:15,2 TZS:4,9 FH:7,4 SZH:42,8 CK:0,8 SO:2,0	EN:229 ZS:0,7 TZS:0,0 FH:4,8 SZH:49,0 CK:16,5 SO:0,0	EN:221 ZS:11,3 TZS:6,0 FH:5,8 SZH:23,6 CK:1,7 SO:0,7	EN:193 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:7,8 SZH:33,4 CK:11,3 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 - Rákkfélek; 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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Sertéspárizsi Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Briós (1;3;6;7)	Tepertőkrém (7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Pórós tojáskrém (3;7;10) Vizes zsemle (1)	Touost szelet Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
EN:348 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:7,2 SZH:43,0 CK:0,7 SO:1,9	EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:637 ZS:47,5 TZS:18,7 FH:8,2 SZH:42,4 CK:0,7 SO:1,9	EN:250 ZS:10,2 TZS:3,6 FH:7,6 SZH:31,0 CK:1,0 SO:0,3	EN:347 ZS:11,6 TZS:3,1 FH:7,6 SZH:50,1 CK:0,8 SO:2,0
Zöldségkrémleves (1;12) Levesgyöngy (1;3;7) Pásztortarhonya (1;6;12) Mongol saláta diab (10) *	Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Sólet (1;3;8) Fehér kenyér (1;6) Alma	Paradicsomleves (1;9;12) Rántott halfilé (1;3;4) Zöldséges rizs	Csontleves (1;9;12) Paprikásburgonya kolbásszal (1;6;12) Csemegeuborka diab (10) * Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12) Túrós csusza (1;7)
EN:754 ZS:32,2 TZS:9,6 FH:25,0 SZH:69,0 CK:2,0 SO:4,9	EN:783 ZS:15,9 TZS:2,2 FH:28,4 SZH:126,7 CK:0,8 SO:4,2	EN:1025 ZS:42,8 TZS:5,6 FH:30,8 SZH:126,3 CK:20,7 SO:4,4	EN:816 ZS:37,2 TZS:8,3 FH:23,4 SZH:91,5 CK:1,2 SO:5,5	EN:804 ZS:46,2 TZS:17,3 FH:31,3 SZH:62,0 CK:6,6 SO:2,4
Abaúj natúr sajtkrém (7) Vizes zsemle (1) Tv paprika	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Olasz felvágott Ráma csészés (7)	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma Ráma csészés (7)	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Lönchús Liga margarin	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Tejes kifli (1;7)
EN:210 ZS:3,1 TZS:1,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:3,6 SO:0,5	EN:361 ZS:16,2 TZS:4,7 FH:8,3 SZH:43,0 CK:0,7 SO:2,0	EN:294 ZS:10,2 TZS:2,4 FH:4,9 SZH:42,5 CK:0,6 SO:1,4	EN:310 ZS:10,2 TZS:2,8 FH:8,5 SZH:43,6 CK:0,9 SO:2,2	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
Csirkemellsonka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Fahéjas csiga (1;6)	Körözött tehéntúróból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Delma light margarin Magvas zsemle (1) Kígyóborka	Szendvicskrém vegyesfelvágottból (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
EN:278 ZS:7,1 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:42,9 CK:0,7 SO:2,0	EN:210 ZS:8,5 TZS:4,0 FH:3,5 SZH:28,6 CK:7,9 SO:0,2	EN:338 ZS:11,9 TZS:4,8 FH:10,7 SZH:44,0 CK:2,0 SO:1,6	EN:194 ZS:4,2 TZS:1,0 FH:5,5 SZH:29,3 CK:0,5 SO:0,8	EN:357 ZS:15,0 TZS:5,7 FH:6,6 SZH:43,5 CK:0,7 SO:1,7
Zöldborsóleves (1;12) Csirkepaprikás (1;7;12) Durumtészta (1)	Reszelttészta leves (1;9;12) Kelkáposzta főzelék (1;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Karfiolleves tejfölös (1;7) Mustáros csirkecomb csíkok (10) Zöldséges kuskusz (1;7)	Köménymagos rántottleves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Csemegeuborka diab (10) * Alma	Gulyásleves (9;12) Magvas kenyér (1;6) Tejbedara (1;7) Kakaósórat
EN:741 ZS:38,1 TZS:9,8 FH:25,8 SZH:71,2 CK:3,8 SO:3,5	EN:777 ZS:32,5 TZS:4,4 FH:33,1 SZH:82,7 CK:1,1 SO:5,6	EN:574 ZS:26,2 TZS:8,0 FH:29,6 SZH:52,6 CK:2,3 SO:3,2	EN:923 ZS:55,9 TZS:20,5 FH:21,4 SZH:77,5 CK:3,1 SO:5,2	EN:869 ZS:26,6 TZS:9,6 FH:29,1 SZH:119,8 CK:45,1 SO:3,8
Kockasajt, light (7) Tejes kifli (1;7) Tv paprika	Trappista sajt (7) Hónapos retek Vizes zsemle (1)	Málna-alma lekvár Fehér kenyér (1;6)	Zala felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Tejes kifli (1;7)
EN:146 ZS:2,1 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:24,8 CK:1,8 SO:0,5	EN:296 ZS:10,0 TZS:6,2 FH:15,9 SZH:34,4 CK:2,8 SO:0,7	EN:259 ZS:0,7 TZS:0,0 FH:6,9 SZH:54,2 CK:18,6 SO:1,2	EN:323 ZS:12,0 TZS:3,5 FH:8,6 SZH:43,0 CK:0,8 SO:2,1	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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vajkrém, magyaros (7) Barna kenyér (1;6)	Briós (1;3;6;7)	Pástétom, kacsamáj (1;6) Tejes kifli (1;7) Jégcsapretek	Lapka sajt (7) Delma multivitaminos margarin Magvas zsemle (1)	Zöldfűszeres halpástétom (4) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma
EN:311 ZS:11,5 TZS:6,9 FH:7,7 SZH:35,0 CK:1,4 SO:1,5	EN:164 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:4,4 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,3	EN:122 ZS:1,0 TZS:0,5 FH:3,9 SZH:23,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:261 ZS:9,8 TZS:3,6 FH:8,8 SZH:30,3 CK:2,0 SO:1,2	EN:266 ZS:6,5 TZS:0,6 FH:5,9 SZH:43,2 CK:0,7 SO:1,5
Csurgatott tojásleves (1;3) Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye (12) Főtt burgonya (12) Uborkasaláta	Kertészleves gazdagon (1;9;12) Paradicsomos káposzta (1) Ripp-Ropp natúr vagdalt (1;3;6) Fehér kenyér (1;6)	Gyümölcsleves (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Párolt rizs Káposztasaláta (10)	Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Rácz zöldbab (1;7;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Kelkáposztaleves rudacskával (1;7;12) Mákoskása (1)
EN:580 ZS:24,2 TZS:5,3 FH:26,4 SZH:57,8 CK:6,0 SO:5,5	EN:710 ZS:19,1 TZS:2,6 FH:23,4 SZH:107,3 CK:19,1 SO:4,2	EN:766 ZS:22,8 TZS:4,8 FH:28,0 SZH:109,5 CK:25,5 SO:3,2	EN:854 ZS:40,1 TZS:10,2 FH:27,4 SZH:93,9 CK:3,9 SO:4,1	EN:695 ZS:31,1 TZS:7,8 FH:20,5 SZH:81,1 CK:3,8 SO:6,9
Májusi csemege (6) Liga margarin Vizes zsemle (1) Tv paprika	Vajkrém, zöldfűszeres (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Pulyka pizzasonka (6) Delma multivitaminos margarin Fehér kenyér (1;6)	Margarinos pogácsa (1;6;7)	Abaúj kefir (7) Tejes kifli (1;7)
EN:247 ZS:8,7 TZS:3,4 FH:8,0 SZH:32,8 CK:1,1 SO:0,7	EN:328 ZS:13,5 TZS:7,0 FH:5,4 SZH:44,2 CK:1,3 SO:1,6	EN:265 ZS:8,1 TZS:2,2 FH:10,7 SZH:36,2 CK:0,7 SO:1,9	EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6	EN:170 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:6,5 SZH:26,8 CK:1,1 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.