

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Szezámagos vajkrém (7;11) Vizes zsemle (1)	Dejós búrkifli (1;6;8)	Abaúj natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Csemege turista szalámi Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Főtt rudacska Mustár (10) Búzakorpás diákrúd (1;7)
EN:267 ZS:11,9 TZS:6,6 FH:6,0 SZH:32,9 CK:1,6 SO:0,3	EN:237 ZS:10,8 TZS:4,2 FH:3,8 SZH:24,4 CK:10,7 SO:0,2	EN:247 ZS:5,1 TZS:1,7 FH:7,6 SZH:40,9 CK:3,3 SO:1,6	EN:330 ZS:15,0 TZS:4,7 FH:9,2 SZH:37,6 CK:0,6 SO:2,0	EN:344 ZS:18,9 TZS:4,8 FH:13,5 SZH:28,3 CK:2,5 SO:2,7
Zellerkrémleves (1;7;9;12) Levesgyöngy (1;3;7) Borsós tokány (1;10;12) Kuszkusz (1;7) Csemegeuborka diab (10) *	Alföldi burgonyaleves (1;12) Sárgaborsó főzelék (1;12) Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Fahéjas almaleves (1;7) Bácskai tarhonyáshús (1;12) Vegyes savanyúság csalamádé diab (10;12) *	Reszelttészta leves (1;9;12) Sertéssült (1;12) Sóskamártás (1;7) Főtt burgonya mártáshoz (12)	Májgaluska leves (1;3;9;12) Tejben rizs (7) Kakaószórat Mandarin
EN:745 ZS:31,1 TZS:8,2 FH:29,5 SZH:83,9 CK:3,7 SO:5,7	EN:1011 ZS:46,6 TZS:11,4 FH:33,7 SZH:108,3 CK:4,0 SO:5,2	EN:733 ZS:26,6 TZS:5,6 FH:28,0 SZH:90,9 CK:19,6 SO:3,9	EN:776 ZS:30,5 TZS:6,5 FH:41,3 SZH:75,7 CK:20,5 SO:5,3	EN:682 ZS:13,1 TZS:2,1 FH:22,7 SZH:116,0 CK:36,3 SO:3,2
Fokhagymás szelet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Delma multivitaminos margarin Tv paprika	Túrókrém zöldhagymás (7) Magvas zsemle (1)	Füstölt-tarjás szendvicssajtkrém (7) Burgonyás kenyér (1;6;12)	Kockasajt, light (7) Tejes kifli (1;7)	Abaúj natúr joghurt 100g (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
EN:322 ZS:14,3 TZS:4,6 FH:7,6 SZH:38,8 CK:0,6 SO:1,8	EN:232 ZS:5,6 TZS:3,0 FH:10,4 SZH:30,3 CK:0,9 SO:1,4	EN:269 ZS:7,4 TZS:3,5 FH:9,5 SZH:39,7 CK:1,0 SO:2,0	EN:140 ZS:2,1 TZS:1,3 FH:6,0 SZH:23,8 CK:1,8 SO:0,5	EN:209 ZS:4,0 TZS:2,0 FH:9,2 SZH:35,0 CK:4,5 SO:0,8

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
Zala felvágott Delma joghurtos margarin (7) Vizes zsemle (1)	Vajas méz (7) Fehér kenyér (1;6)	Sertésmáj (6;7) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Körözött tehéntúróból (7) Rozsos kenyér (1;5;8;11)	Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom
EN:273 ZS:11,9 TZS:3,7 FH:8,7 SZH:32,0 CK:0,9 SO:0,6	EN:331 ZS:11,9 TZS:5,3 FH:7,0 SZH:49,1 CK:13,7 SO:1,2	EN:294 ZS:11,7 TZS:1,1 FH:6,8 SZH:37,9 CK:0,6 SO:1,8	EN:292 ZS:11,1 TZS:5,1 FH:11,7 SZH:31,3 CK:4,1 SO:0,5	EN:224 ZS:8,3 TZS:2,3 FH:6,1 SZH:32,0 CK:0,7 SO:0,8
Zöldségleves (9;12) Mexikói pulykatokány (1;12) Párolt rizs	Csontleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Körte	Süttőtökrémleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3;7) Vajas burgonya (7;12) Mongol saláta diab (10) *	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya mártáshoz (12)	Gulyásleves (9;12) Darásmetélt (1) Alma - áfonya lekvár Alma
EN:586 ZS:17,7 TZS:2,7 FH:24,3 SZH:82,4 CK:1,0 SO:4,5	EN:1156 ZS:57,6 TZS:11,1 FH:41,7 SZH:106,3 CK:6,6 SO:2,2	EN:921 ZS:39,7 TZS:8,0 FH:31,2 SZH:101,4 CK:16,6 SO:6,4	EN:674 ZS:19,9 TZS:5,2 FH:22,3 SZH:96,2 CK:18,4 SO:4,9	EN:792 ZS:25,9 TZS:5,5 FH:20,9 SZH:114,9 CK:33,5 SO:4,8
Vajkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Reszelt trappista sajt (7) Liga margarin Szezámagos zsemle (1;11)	Kárpáti szalámi Delma multivitaminos margarin Vizes zsemle (1)	Pulyka pizzasonka (6) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Epres joghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)
EN:315 ZS:13,2 TZS:7,0 FH:6,0 SZH:41,1 CK:1,2 SO:1,5	EN:301 ZS:14,4 TZS:7,8 FH:13,5 SZH:28,1 CK:1,0 SO:1,4	EN:326 ZS:17,8 TZS:6,4 FH:9,4 SZH:31,3 CK:1,0 SO:0,8	EN:256 ZS:7,2 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:37,8 CK:0,7 SO:1,9	EN:188 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,8 SO:0,7

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) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Liga margarin	Brió (1;3;6;7) Delma multivitaminos margarin	Aro fokhagymás szelet Delma joghurtos margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika	Burgonyás pogácsa (1;3)	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma Liga margarin
EN:269 ZS:8,4 TZS:2,9 FH:7,7 SZH:38,6 CK:2,1 SO:1,7	EN:216 ZS:10,1 TZS:3,2 FH:4,5 SZH:28,4 CK:4,7 SO:0,4	EN:312 ZS:13,5 TZS:3,7 FH:7,1 SZH:38,5 CK:0,6 SO:1,7	EN:174 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:24,0 CK:0,8 SO:0,9	EN:284 ZS:7,1 TZS:1,1 FH:9,4 SZH:43,5 CK:0,6 SO:1,9
Paradicsomleves (1;9;12) Magyaros csirkemáj (1) Rizi-bizi Csemegeuborka diab (10) *	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Gyümölcsleves (1;7) Rántott halfilé (1;3;4) Vajas burgonya (7;12) Káposztasaláta	Fehérbaleves f.hússal (1;9;12) Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12) Mandarin	Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12) Túrós csusza (1;7)
EN:697 ZS:23,4 TZS:3,6 FH:27,8 SZH:92,3 CK:18,2 SO:3,9	EN:721 ZS:23,1 TZS:6,7 FH:28,2 SZH:95,8 CK:11,4 SO:5,4	EN:997 ZS:42,6 TZS:8,5 FH:29,2 SZH:115,4 CK:31,2 SO:5,9	EN:1087 ZS:58,4 TZS:22,5 FH:37,8 SZH:94,1 CK:4,7 SO:5,5	EN:674 ZS:30,4 TZS:12,1 FH:35,0 SZH:62,1 CK:5,9 SO:2,3
Zöldfűszeres vajkrém (7) Szezámagos zsemle (1;11) Kígyóborka	Olasz felvágott Rozsos kenyér (1;5;8;11) Liga margarin Paradicsom	Párizsi krém (7;10) Vizes zsemle (1)	Aro sertéslöncs (1;6;7;10) Rozsos kenyér (1;5;8;11) Jégcsapretek Liga margarin	Epres joghurt (7) Tejes kifli (1;7)
EN:250 ZS:11,6 TZS:6,9 FH:5,3 SZH:30,2 CK:1,5 SO:0,8	EN:286 ZS:11,6 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:31,2 CK:3,0 SO:1,0	EN:282 ZS:14,3 TZS:6,2 FH:6,3 SZH:31,4 CK:1,0 SO:0,5	EN:300 ZS:13,1 TZS:4,1 FH:9,8 SZH:30,9 CK:2,8 SO:1,2	EN:178 ZS:2,5 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
Sertésmájás (6;7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Kakaós csiga (1;6)	Csirkemellsonka Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Tonhalas pástétom (4;6;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tökmagos vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:221 ZS:7,0 TZS:0,1 FH:8,4 SZH:31,9 CK:0,7 SO:1,3	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2	EN:279 ZS:9,6 TZS:2,2 FH:8,2 SZH:38,2 CK:0,7 SO:1,8	EN:262 ZS:7,7 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:38,0 CK:1,4 SO:1,4	EN:308 ZS:13,7 TZS:6,9 FH:5,3 SZH:39,2 CK:1,2 SO:1,4
Karfiollevés zöldséges (1;12) Bolognai spagetti (1;12) Sajtszórat (7) Alma	Fejtettbaleves (1;7;9;12) Paprikásburgonya kolbásszal (1;6;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Csurgatott tojásleves (1;3) Bácskai rizseshús (12) Vegyes savanyúság csalamádé diab (10;12) *	Lebbencsleves (1;9;12) Rakott kelkáposzta (7;12) Fehér kenyér (1;6)	Csirkeraguleves (1;9;12) Tejbedara (1;7) Fahéjszórat Mandarin
EN:720 ZS:31,9 TZS:9,9 FH:28,7 SZH:77,7 CK:6,8 SO:2,9	EN:859 ZS:39,5 TZS:11,2 FH:28,0 SZH:88,1 CK:2,5 SO:6,9	EN:633 ZS:25,4 TZS:4,2 FH:27,9 SZH:71,8 CK:0,1 SO:4,6	EN:566 ZS:20,1 TZS:6,1 FH:30,8 SZH:61,7 CK:1,5 SO:3,9	EN:656 ZS:22,2 TZS:8,3 FH:20,5 SZH:87,5 CK:44,3 SO:1,7
Sajtos tavaszi rúd (6;7) Delma multivitaminos margarin Korpás zsemle (1) Paradicsom	Petrezselymes tojáskrém (3;7;10) Szezámgyöngy zsemle (1;11) Paradicsom	Mazsolás túrókrém (7) Burgonyás kenyér (1;6;12)	Soproni felvágott Liga margarin Tv paprika Vizes zsemle (1)	Abaúj kefir (7) Tejes kifli (1;7)
EN:256 ZS:9,8 TZS:2,8 FH:8,8 SZH:31,2 CK:1,3 SO:1,1	EN:244 ZS:10,5 TZS:3,6 FH:7,3 SZH:28,8 CK:0,9 SO:0,9	EN:291 ZS:5,8 TZS:2,6 FH:11,4 SZH:45,5 CK:6,8 SO:1,1	EN:259 ZS:9,4 TZS:3,3 FH:8,8 SZH:33,4 CK:1,4 SO:0,8	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 - Szezámgyöngy; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.