

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Szezámmagos vajkrém (7;11) Vizes zsemle (1) Gyümölcsös tea	Dejós búrikfli (1;6;8) Tejeskávé (1;7)	Abaúj natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Limonádé	Csemege turista szalámi Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka Tej 1,5% (7)	Főtt rudacska Mustár (10) Búzakorpás diákrúd (1;7) Citromos tea
EN:254 ZS:8,2 TZS:4,4 FH:5,7 SZH:38,4 CK:7,4 SO:0,2	EN:397 ZS:12,3 TZS:5,3 FH:6,9 SZH:55,4 CK:40,3 SO:0,2	EN:220 ZS:3,5 TZS:1,2 FH:5,3 SZH:39,5 CK:12,3 SO:1,1	EN:279 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:9,2 SZH:31,4 CK:5,0 SO:1,4	EN:352 ZS:17,7 TZS:4,7 FH:12,9 SZH:33,8 CK:7,9 SO:2,3
Zellerkrémleves (1;7;9;12) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai tarhonyáshús (1;12) Csemegeuborka diab (10) *	Alföldi burgonyaleves (1;12) Sárgaborsó főzelék (1;12) Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Fahéjas almaleves (1;7) Borsós tokány (1;10;12) Kuskusz (1;7) 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) Kakaósórat Mandarin
EN:527 ZS:23,8 TZS:6,1 FH:22,3 SZH:54,3 CK:3,0 SO:3,9	EN:735 ZS:33,0 TZS:7,7 FH:24,1 SZH:81,1 CK:3,2 SO:3,7	EN:595 ZS:20,2 TZS:4,5 FH:21,1 SZH:78,1 CK:14,7 SO:3,4	EN:498 ZS:18,7 TZS:3,2 FH:20,3 SZH:56,6 CK:15,4 SO:3,9	EN:523 ZS:9,9 TZS:1,6 FH:17,2 SZH:89,5 CK:27,2 SO:2,4
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:233 ZS:10,4 TZS:3,4 FH:5,7 SZH:27,7 CK:0,4 SO:1,4	EN:215 ZS:4,5 TZS:2,3 FH:9,1 SZH:29,9 CK:0,8 SO:1,2	EN:195 ZS:5,5 TZS:2,6 FH:6,9 SZH:28,4 CK:0,7 SO:1,5	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 - Szezámmag; 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) Gyümölcsös tea	Vajas méz (7) Fehér kenyér (1;6) Kakaó (7)	Sertésmáj (6;7) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma Citromos tea	Körözött tehéntúróból (7) Rozsos kenyér (1;5;8;11) Tej 1,5% (7)	Ráma csészés (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom Limonádé
EN:258 ZS:8,2 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:37,8 CK:7,0 SO:0,4	EN:333 ZS:11,3 TZS:5,5 FH:8,9 SZH:46,7 CK:21,0 SO:1,0	EN:240 ZS:8,7 TZS:0,7 FH:5,1 SZH:33,3 CK:6,5 SO:1,3	EN:263 ZS:9,9 TZS:4,9 FH:11,5 SZH:27,0 CK:7,6 SO:0,4	EN:247 ZS:5,9 TZS:1,6 FH:6,2 SZH:42,4 CK:10,8 SO:0,8
Zöldségleves (9;12) Rántott csirkemell (1;3;7) Párolt rizs Mongol saláta (10)	Csontleves (1;9;12) Lencsefőzelék (1;7;10;12) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) Körte	Süttőtökrémleves (1;7) Mexikói pulkatokány (1;12) Vajas burgonya (7;12)	Köménymagos rántottleves (1) Piritott zsemlekocka (1) Rakott kelkáposzta (7;12) Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)	Gulyásleves (9;12) Darásmetélt (1) Alma - áfonya lekvár Alma
EN:731 ZS:30,9 TZS:4,0 FH:25,7 SZH:86,2 CK:1,9 SO:2,9	EN:621 ZS:20,7 TZS:4,4 FH:31,5 SZH:69,4 CK:4,0 SO:2,5	EN:427 ZS:12,2 TZS:3,9 FH:17,9 SZH:56,9 CK:11,0 SO:4,9	EN:447 ZS:18,6 TZS:4,9 FH:21,7 SZH:45,7 CK:1,2 SO:2,6	EN:597 ZS:21,0 TZS:4,6 FH:17,1 SZH:82,3 CK:21,5 SO:3,6
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:217 ZS:8,9 TZS:4,7 FH:4,0 SZH:28,8 CK:0,9 SO:1,0	EN:226 ZS:8,2 TZS:4,0 FH:8,9 SZH:28,0 CK:0,9 SO:1,0	EN:284 ZS:13,6 TZS:4,9 FH:8,5 SZH:31,2 CK:1,0 SO:0,6	EN:184 ZS:5,1 TZS:1,1 FH:6,1 SZH:27,0 CK:0,5 SO:1,4	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) Gyümölcsös tea Liga margarin	Briós (1;3;6;7) Delma multivitaminos margarin Tej 1,5% (7)	Fokhagymás szelet Delma joghurtos margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tv paprika Citromos tea	Burgonyás pogácsa (1;3) Tej 1,5% (7)	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma Liga margarin Mézes tea
EN:229 ZS:6,7 TZS:2,6 FH:6,5 SZH:34,1 CK:7,9 SO:1,4	EN:249 ZS:9,7 TZS:3,6 FH:7,4 SZH:33,0 CK:9,3 SO:0,4	EN:258 ZS:10,4 TZS:3,3 FH:5,6 SZH:33,9 CK:6,5 SO:1,3	EN:224 ZS:8,0 TZS:4,4 FH:6,6 SZH:28,6 CK:5,4 SO:0,9	EN:226 ZS:4,8 TZS:0,7 FH:6,7 SZH:37,5 CK:5,9 SO:1,4
Paradicsomleves (1;9;12) Panírozott halrúd (1;4) Rizi-bizi Csemegeuborka diab (10) *	Daragaluskaleves (1;3;9;12) Zöldborsófőzelék (1;7) Sült rudacska Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Gyümölcsleves (1;7) Magyaros csirkemáj (1) Vajas burgonya (7;12) Káposztasaláta	Fehérableves f.hússal (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Vagdalt pogácsa (1;3;6;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Sertéshúsleves eperlevéllel (1;9;12) Túrós csusza (1;7)
EN:587 ZS:17,8 TZS:1,8 FH:20,2 SZH:85,3 CK:14,3 SO:2,5	EN:576 ZS:20,8 TZS:6,2 FH:22,9 SZH:71,2 CK:8,7 SO:4,3	EN:500 ZS:15,3 TZS:4,6 FH:18,5 SZH:66,0 CK:22,6 SO:3,9	EN:986 ZS:51,0 TZS:11,0 FH:32,4 SZH:92,3 CK:3,0 SO:4,4	EN:515 ZS:22,9 TZS:9,1 FH:26,8 SZH:48,1 CK:4,4 SO:1,7
Zöldfűszeres vajkrém (7) Szezámagos zsemle (1;11) Kígyóuborka	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:214 ZS:8,0 TZS:4,6 FH:5,0 SZH:29,5 CK:1,3 SO:0,7	EN:201 ZS:7,9 TZS:2,6 FH:6,8 SZH:22,4 CK:2,1 SO:0,7	EN:250 ZS:10,9 TZS:4,7 FH:6,0 SZH:31,3 CK:1,0 SO:0,3	EN:209 ZS:8,9 TZS:2,8 FH:6,9 SZH:22,1 CK:2,0 SO:0,8	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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Sertésmájás (6;7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Citromos tea	Kakaós csiga (1;6) Tejeskávé (1;7)	Csirkemellsonka Delma multivitaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Gyümölcsös tea	Tonhalas pástétom (4;6;7;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tej 1,5% (7)	Tökmagos vajkrém (7) Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:233 ZS:5,8 TZS:0,1 FH:7,9 SZH:37,9 CK:6,7 SO:1,2	EN:384 ZS:10,2 TZS:5,0 FH:6,9 SZH:62,4 CK:41,1 SO:0,3	EN:225 ZS:6,7 TZS:1,5 FH:6,2 SZH:33,4 CK:6,5 SO:1,3	EN:240 ZS:7,2 TZS:2,9 FH:8,8 SZH:31,8 CK:5,6 SO:1,1	EN:249 ZS:10,2 TZS:5,2 FH:3,8 SZH:34,2 CK:7,0 SO:1,0
Karfiolleves 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) Tökfőzelék (1;7) Sertéspörkölt (1;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Csirkeraguleves (1;9;12) Tejbedara (1;7) Fahéjszórat Mandarin
EN:516 ZS:22,8 TZS:7,2 FH:19,9 SZH:56,4 CK:5,1 SO:2,4	EN:637 ZS:29,5 TZS:8,4 FH:20,8 SZH:64,7 CK:1,9 SO:5,1	EN:479 ZS:19,0 TZS:3,2 FH:21,1 SZH:54,7 CK:0,1 SO:3,6	EN:527 ZS:22,1 TZS:5,3 FH:20,5 SZH:57,3 CK:2,1 SO:4,7	EN:529 ZS:17,9 TZS:6,7 FH:16,8 SZH:70,1 CK:35,1 SO:1,3
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:230 ZS:7,2 TZS:2,0 FH:8,1 SZH:31,0 CK:1,3 SO:1,0	EN:220 ZS:8,2 TZS:2,7 FH:6,6 SZH:28,8 CK:0,9 SO:0,8	EN:199 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:8,1 SZH:31,5 CK:4,0 SO:0,8	EN:224 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:7,5 SZH:32,6 CK:1,2 SO:0,5	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 - Rákkeltő; 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.