

Étlap Bocskai

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<p><i>Reggeli</i></p>	<p>-Forrócsoki (E:284,3 ZS:9,2 T:165,3 F:9,5 CH:22,7 C:24,1 S:0,4) (L) -Kakaós foszlós kalács (E:347,0 ZS:7,5 T:0,0 F:9,0 CH:59,5 C:0,0 S:0,4) (G, L, T)</p>	<p>-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Sajtkrém,natúr (E:63,7 ZS:1,8 T:3,2 F:2,9 CH:0,3 C:1,7 S:0,4) (L) -Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)</p>	<p>-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -Eper ízű csiga (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)</p>	<p>-Gyümölcslé, feketeribizlis (E:107,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:9,5 C:17,1 S:0,0) -Cheddar jellegű szendvics sajt szelet (E:45,2 ZS:4,6 T:0,0 F:0,0 CH:0,9 C:0,0 S:0,2) (L, M) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)</p>	<p>-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -Csokis gabonapehely (E:292,4 ZS:4,8 T:2,6 F:4,1 CH:33,2 C:17,3 S:0,7) (G, L, F, D)</p>
	<p>S:0,8, E:631,0, ZS:16,7, T:165,3, F:18,5, CH:82,2, C:24,1, Ca:300,0</p>	<p>S:1,5, E:390,0, ZS:5,8, T:3,2, F:15,5, CH:55,5, C:6,2, Ca:353,5</p>	<p>S:0,4, E:168,0, ZS:8,4, T:5,4, F:9,0, CH:15,1, C:14,1, Ca:360,0</p>	<p>S:1,4, E:493,0, ZS:14,4, T:2,0, F:12,8, CH:47,3, C:21,5, Ca:161,0</p>	<p>S:1,1, E:460,0, ZS:13,2, T:8,0, F:13,1, CH:48,3, C:31,4, Ca:360,0</p>
<p><i>Tízórai</i></p>	<p>-Lönchús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G) -Mini margarin (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Jégcsap retek (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Méteres szalámi (E:177,8 ZS:7,7 T:7,6 F:8,7 CH:1,0 C:0,5 S:1,0) -Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Soproni felvágott (E:133,0 ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4 C:0,4 S:0,8) -Korpás kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tepertőkrém,házi (E:94,7 ZS:10,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,2) (M) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Füstölt pulykapárizsi (E:106,0 ZS:5,8 T:3,3 F:5,5 CH:0,7 C:0,1 S:1,0) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p>
	<p>S:2,1, E:368,0, ZS:9,1, T:4,0, F:18,5, CH:39,1, C:4,7, Ca:187,4</p>	<p>S:1,6, E:345,0, ZS:8,4, T:7,6, F:14,1, CH:35,3, C:0,5, Ca:9,3</p>	<p>S:2,0, E:463,0, ZS:19,4, T:6,6, F:16,0, CH:49,3, C:0,5, Ca:18,0</p>	<p>S:1,1, E:312,0, ZS:11,0, T:0,0, F:7,0, CH:44,1, C:0,0, Ca:14,6</p>	<p>S:2,2, E:469,0, ZS:15,8, T:5,3, F:19,0, CH:41,6, C:4,5, Ca:170,0</p>

Ebéd

-Daragaluska leves,zöldséges (E:119,8 ZS:3,4 T:2,5 F:2,5 CH:14,0 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T, L)
-Sült kolbász (E:279,3 ZS:23,8 T:0,1 F:16,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,3)
-Sárgaborsó főzelék (E:529,1 ZS:8,2 T:2,2 F:30,1 CH:79,3 C:3,9 S:2,2) (G, L)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Répatorta kocka (E:193,4 ZS:4,6 T:0,9 F:3,3 CH:15,9 C:16,2 S:0,5) (G, L, F, Z)

S:4,8, E:1 251,0, ZS:40,6, T:5,6, F:56,5, CH:135,3, C:20,3, Ca:189,5

-Frankfurti leves (E:279,1 ZS:11,0 T:6,3 F:9,7 CH:27,2 C:1,4 S:1,4) (G, L, Z)
-Csokitöltelikes gombóc (E:1050,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, F, O, D)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,9, E:1 505,0, ZS:11,5, T:6,3, F:14,8, CH:78,9, C:1,4, Ca:109,2

-Paraj krémleves (E:112,8 ZS:2,8 T:3,1 F:2,7 CH:6,5 C:1,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M)
-Kínai édes-savanyú csirke (E:265,2 ZS:16,1 T:1,6 F:23,7 CH:11,1 C:5,9 S:1,8) (G, O, Z)
-Sült tészta (E:441,8 ZS:4,5 T:1,0 F:13,2 CH:79,0 C:4,5 S:1,0) (G, O)
-Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

S:4,1, E:905,0, ZS:23,5, T:5,7, F:40,2, CH:119,4, C:11,7, Ca:127,1

-Tojásleves (E:70,7 ZS:4,0 T:0,4 F:2,4 CH:5,5 C:0,1 S:1,0) (T, G, Z)
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos káposztafőzelék (E:287,4 ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9 C:4,5 S:1,6) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

S:4,3, E:691,0, ZS:23,9, T:2,1, F:34,2, CH:72,5, C:4,6, Ca:88,0

-Tejfölös karfiolleves (E:157,2 ZS:8,0 T:4,0 F:4,4 CH:16,9 C:1,3 S:2,0) (L, G, T, Z)
-Majorannás csirke tokány (E:237,7 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,4 C:0,8 S:1,0) (G, L)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
-Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,0)

S:4,1, E:939,0, ZS:21,2, T:7,4, F:43,9, CH:137,2, C:2,1, Ca:279,8

Uzsonna

-Kefir (E:73,2 ZS:3,8 T:2,5 F:3,6 CH:9,6 C:0,0 S:0,1) (L)
-Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)

-Sajtos pogácsa,db (E:184,8 ZS:1,3 T:1,7 F:5,9 CH:29,2 C:2,8 S:1,3) (G, L, T)
-Gyümölcspép (E:87,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:16,4 S:0,0)

-Áfonya lekvár (E:54,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:0,0 C:12,8 S:0,0)
-Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Tej, 200 ml (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) (L)
-Fokhagymás tejfölös kifli (E:223,2 ZS:1,8 T:0,9 F:6,2 CH:42,4 C:0,8 S:0,9) (G, L)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsjoghurt (E:222,0 ZS:6,0 T:0,0 F:10,5 CH:30,9 C:19,5 S:0,0) (L)
-Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)

Vacsora

-Herkules szalámi (E:196,1 ZS:8,4 T:5,1 F:5,7 CH:0,2 C:0,1 S:1,0)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,2, E:548,0, ZS:18,3, T:7,1, F:19,2, CH:38,8, C:4,5, Ca:179,0

-Rántott csirkemáj(sütőben sütvé) (E:99,4 ZS:9,7 T:4,4 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

-Petrezselymes burgonya (E:302,4 ZS:6,2 T:0,8 F:6,5 CH:47,8 C:0,0 S:0,2)

-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:1,5, E:420,0, ZS:16,9, T:5,2, F:7,0, CH:50,8, C:2,7, Ca:18,2

-Zala felvágott (E:77,2 ZS:3,8 T:2,2 F:5,2 CH:0,5 C:0,1 S:0,5)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:417,0, ZS:13,6, T:4,2, F:17,7, CH:37,4, C:4,5, Ca:161,0

-Sertéspörkölt (E:184,1 ZS:8,2 T:0,4 F:21,1 CH:3,7 C:1,0 S:0,5) (G, Z)

-Tésztaköret (E:401,6 ZS:4,7 T:1,0 F:12,8 CH:74,0 C:2,0 S:0,4) (G, T)

-Csalamádé édesítővel (E:13,0 ZS:0,0 T:2,0 F:0,7 CH:0,0 C:1,9 S:2,0)

S:3,0, E:599,0, ZS:12,9, T:3,4, F:34,6, CH:77,6, C:4,9, Ca:17,5

-Sajtos croissant (E:177,5 ZS:4,1 T:5,0 F:5,0 CH:17,4 C:1,7 S:0,5) (G, L)

-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:224,0, ZS:4,1, T:5,0, F:5,6, CH:43,0, C:1,7, Ca:15,0

Összesen

S:10,4, E:3 000,0, ZS:89,8, T:184,5, F:120,4, CH:329,3, C:54,0, Ca:999,9

S:8,8, E:2 931,0, ZS:43,9, T:23,9, F:57,6, CH:253,4, C:30,0, Ca:490,2

S:9,3, E:2 304,0, ZS:69,1, T:21,8, F:96,1, CH:283,6, C:47,9, Ca:842,1

S:10,9, E:2 452,0, ZS:65,0, T:10,4, F:101,3, CH:309,6, C:41,3, Ca:536,1

S:8,7, E:2 451,0, ZS:60,8, T:26,1, F:96,7, CH:326,9, C:59,1, Ca:1 016,2

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámig S: szezámig
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap Bocskai

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Reggeli</i>	-Tejeskávé (E:219,9 ZS:8,4 T:5,4 F:9,2 CH:26,8 C:14,3 S:0,4) (G, L) -Vaníliás csiga (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6) -Korpás kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -Uzsonna sonka (E:62,0 ZS:3,0 T:0,0 F:7,5 CH:1,0 C:0,0 S:1,0) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0) -Főtt virsli (E:169,6 ZS:7,4 T:6,2 F:9,6 CH:2,2 C:0,0 S:0,6) -Korpás kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Mustár,ketchup (E:26,6 ZS:1,2 T:0,1 F:1,0 CH:1,0 C:2,1 S:0,6) (M)	-Tejbedara (E:295,5 ZS:7,3 T:4,5 F:10,3 CH:46,7 C:11,8 S:0,4) (L, G) -Kakaós porcukor szórás (E:65,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,4 CH:15,2 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:0,4, E:220,0, ZS:8,4, T:5,4, F:9,2, CH:26,8, C:14,3, Ca:360,0</i>	<i>S:1,7, E:426,0, ZS:7,0, T:4,2, F:14,6, CH:67,7, C:0,8, Ca:18,0</i>	<i>S:2,6, E:593,0, ZS:21,4, T:7,4, F:30,0, CH:57,0, C:18,5, Ca:530,0</i>	<i>S:2,3, E:508,0, ZS:10,6, T:6,2, F:19,7, CH:69,7, C:2,3, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:361,0, ZS:7,4, T:4,6, F:10,8, CH:61,9, C:11,8, Ca:305,7</i>
<i>Tízórai</i>	-Paprikás szalámi (E:48,6 ZS:2,5 T:0,0 F:6,4 CH:0,1 C:0,0 S:0,6) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)	-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L) -Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)	-Mozzarella sajt szelet (E:120,0 ZS:9,0 T:0,9 F:8,9 CH:0,9 C:0,5 S:0,3) (L) -Sajtos stangli (E:174,4 ZS:1,5 T:2,5 F:7,4 CH:26,6 C:0,5 S:0,5) (G, L)	-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:1,8, E:389,0, ZS:12,3, T:2,0, F:18,9, CH:37,0, C:4,4, Ca:170,6</i>	<i>S:1,2, E:202,0, ZS:2,2, T:3,6, F:7,2, CH:26,7, C:1,8, Ca:151,4</i>	<i>S:0,9, E:294,0, ZS:10,4, T:3,4, F:16,3, CH:27,4, C:1,0, Ca:292,4</i>	<i>S:1,2, E:274,0, ZS:2,8, T:3,9, F:8,2, CH:43,0, C:0,8, Ca:27,0</i>	<i>S:1,5, E:464,0, ZS:19,8, T:2,0, F:18,9, CH:39,1, C:4,4, Ca:179,0</i>

Ebéd

-Fokhagyma leves, reszelt sajttal (E:65,8 ZS:4,5 T:2,0 F:2,9 CH:2,7 C:0,4 S:0,7) (Z, L)
-Pirított zsemlekočka, fűszeres (E:114,0 ZS:7,6 T:3,6 F:1,6 CH:9,6 C:0,7 S:0,2) (G, Z, O)
-Tarhonyás hús (E:597,4 ZS:11,9 T:1,3 F:34,0 CH:81,6 C:2,1 S:0,5) (G, T, Z)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)
-Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,0)

S:2,8, E:953,0, ZS:24,9, T:7,0, F:40,9, CH:133,2, C:5,9, Ca:238,6

-Füstölthúsos bableves (E:513,4 ZS:22,8 T:0,7 F:28,5 CH:44,7 C:1,0 S:3,8) (Z, G, T)
-Vargabéles (E:575,3 ZS:18,1 T:5,3 F:23,6 CH:71,3 C:4,1 S:0,2) (L, G, T)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:4,8, E:1 264,0, ZS:41,4, T:6,1, F:57,2, CH:167,7, C:5,1, Ca:219,3

-Gomba krémleves (E:139,0 ZS:4,5 T:3,4 F:2,6 CH:5,7 C:1,4 S:2,4) (G, L, Z)
-Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T)
-Bulgur (E:369,4 ZS:5,2 T:0,8 F:12,3 CH:57,2 C:0,4 S:1,2) (G)
-Tartármártás (E:221,0 ZS:20,5 T:6,0 F:1,2 CH:4,8 C:2,4 S:0,8) (T, M, L)

S:5,8, E:1 104,0, ZS:46,7, T:16,9, F:43,5, CH:90,6, C:5,0, Ca:158,0

-Csontleves, csigatésztával (E:64,0 ZS:0,3 T:0,1 F:2,4 CH:11,8 C:0,4 S:1,2) (Z, G, T)
-Párolt sertés szelet (E:216,5 ZS:13,4 T:0,0 F:20,7 CH:1,7 C:0,0 S:1,0)
-Sóskamártás (E:287,2 ZS:13,2 T:6,4 F:6,7 CH:33,9 C:3,9 S:1,1) (L, G)
-Főtt burgonya (E:282,0 ZS:0,6 T:0,0 F:7,5 CH:55,2 C:0,0 S:0,2)
-Fahéjas gabonapehely szelet, Cini-minis (E:125,2 ZS:1,2 T:2,5 F:1,0 CH:10,5 C:11,0 S:0,0) (G, F, O)

S:3,5, E:975,0, ZS:28,8, T:9,1, F:38,3, CH:113,1, C:15,3, Ca:276,6

-Lebbencsleves (E:174,3 ZS:4,1 T:0,1 F:4,4 CH:27,3 C:0,2 S:1,1) (G, T, Z)
-Vadas pulykaragu (E:288,3 ZS:14,3 T:3,0 F:25,1 CH:11,8 C:1,5 S:1,5) (L, Z, G, M)
-Tésztaköret (E:401,6 ZS:4,7 T:1,0 F:12,8 CH:74,0 C:2,0 S:0,4) (G, T)
-Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

S:3,0, E:950,0, ZS:23,3, T:4,0, F:43,0, CH:135,9, C:3,7, Ca:94,7

Uzsonna

-Majonézes tojáskrém (E:60,3 ZS:5,0 T:0,4 F:2,2 CH:0,5 C:0,3 S:0,3) (T, M)
-Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

-Pritamonos vajkrém (E:67,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,6 CH:0,9 C:0,8 S:0,2) (L)
-Sajtos stangli (E:174,4 ZS:1,5 T:2,5 F:7,4 CH:26,6 C:0,5 S:0,5) (G, L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

-Natúr joghurt, 150g (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
-Sajtos pogácsa, db (E:184,8 ZS:1,3 T:1,7 F:5,9 CH:29,2 C:2,8 S:1,3) (G, L, T)

-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiörlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3

-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L)
-Teljes kiörlésű kifli (E:121,0 ZS:2,2 T:0,3 F:4,1 CH:23,2 C:0,0 S:0,8) (G)

Vacsora

-Mátrai diákcsemege
(E:151,8 ZS:2,1 T:5,2 F:1,0
CH:0,5 C:0,5 S:0,5)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,7, E:512,0, ZS:12,2, T:7,2, F:14,8,
CH:40,5, C:4,9, Ca:175,0

-Mustáros csirkemell ragu
(E:299,3 ZS:14,0 T:8,1
F:26,6 CH:5,4 C:2,3 S:1,8)
(L, M, G, T)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8
T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0
S:1,0)
-Céklasaláta édesítővel
(E:32,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4
CH:4,1 C:3,9 S:0,8)

S:3,6, E:717,0, ZS:18,0, T:8,6, F:35,4,
CH:87,0, C:6,2, Ca:69,7

-Hús pástétom, sonkás
snidlinges (E:62,0 ZS:4,4
T:1,7 F:3,9 CH:1,8 C:0,0
S:0,7)
-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4
CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G)
-Saláta levél (E:0,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,6, E:217,0, ZS:6,2, T:2,0, F:9,4,
CH:28,8, C:0,0, Ca:12,7

-Túrós csusza (E:643,2
ZS:22,3 T:7,0 F:23,6 CH:82,3
C:4,3 S:0,7) (L, G, T)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:690,0, ZS:22,3, T:7,0, F:24,2,
CH:107,9, C:4,3, Ca:136,0

-Pizzás párna (E:226,0 ZS:8,2
T:0,0 F:9,7 CH:27,0 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-Rostos ivólé, multivitamin
0,2 l (E:302,0 ZS:1,0 T:0,0
F:1,0 CH:1,6 C:22,6 S:0,0)

S:0,1, E:528,0, ZS:9,2, T:0,0, F:10,7,
CH:28,6, C:22,6, Ca:0,0

Összesen

S:7,6, E:2 278,0, ZS:63,4, T:22,0,
F:90,4, CH:268,1, C:29,8, Ca:953,7

S:12,0, E:2 863,0, ZS:72,2, T:28,8,
F:124,5, CH:378,2, C:15,1, Ca:485,4

S:12,0, E:2 394,0, ZS:86,0, T:31,4,
F:105,2, CH:233,1, C:27,3, Ca:993,2

S:9,9, E:2 912,0, ZS:83,1, T:28,2,
F:104,0, CH:374,4, C:27,0, Ca:614,6

S:6,2, E:2 488,0, ZS:63,6, T:14,3,
F:90,1, CH:289,5, C:44,3, Ca:719,4

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek