

Étlap Bocskai

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.08.31.

Kedd
2026.09.01.

Szerda
2026.09.02.

Csütörtök
2026.09.03.

Péntek
2026.09.04.

Reggeli

-Nesquik kakaó (E:248,5
ZS:8,6 T:5,6 F:9,5 CH:24,5
C:22,2 S:0,4) (L)
-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8
T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3
S:0,0) (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)

S:0,8, E:604,0, ZS:18,7, T:21,6, F:13,9,
CH:49,2, C:23,0, Ca:360,0

-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0
T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2
S:0,0)
-Vajkrém,natúr (E:64,8
ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5
C:0,8 S:0,2) (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)

S:1,3, E:422,0, ZS:6,3, T:3,9, F:15,1,
CH:61,7, C:5,2, Ca:179,0

-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)
-Rozskenyér (E:238,5 ZS:1,6
T:0,5 F:7,2 CH:45,9 C:0,0
S:0,5) (G)
-Pritamín paprika (E:30,0
ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7
C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:454,0, ZS:6,6, T:4,7, F:13,2,
CH:70,6, C:0,8, Ca: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)
-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1
T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4
S:1,0) (G)
-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)

S:2,6, E:636,0, ZS:23,5, T:11,4, F:27,5,
CH:56,6, C:18,9, Ca:530,0

Tízórai

-Sertés párizsi (E:96,0 ZS:5,5
T:3,3 F:4,4 CH:0,6 C:0,0
S:0,9)
-Zsemle (E:144,2 ZS:0,5
T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0
S:0,6) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:252,0, ZS:6,1, T:3,3, F:9,8,
CH:32,6, C:0,0, Ca:22,0

-Kefir (E:73,2 ZS:3,8 T:2,5
F:3,6 CH:9,6 C:0,0 S:0,1) (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)

S:0,9, E:210,0, ZS:4,4, T:2,9, F:8,2,
CH:35,5, C:0,0, Ca:155,4

-Túró rudi (E:32,1 ZS:1,6
T:0,0 F:0,9 CH:3,5 C:3,3
S:0,0) (L)
-Sajttal szórt pogácsa
(E:184,8 ZS:1,3 T:1,7 F:5,9
CH:29,2 C:2,8 S:1,3) (G, L,
T)

S:1,3, E:217,0, ZS:2,9, T:1,7, F:6,8,
CH:32,7, C:6,1, Ca:4,5

-Zabpelyhes-almás keksz,cs.
(E:214,8 ZS:8,3 T:3,7 F:3,6
CH:18,9 C:10,3 S:0,3) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:261,0, ZS:8,3, T:3,7, F:4,2,
CH:44,5, C:10,3, Ca:15,0

Ebéd

-Gulyásleves (E:204,7 ZS:6,1 T:0,3 F:17,1 CH:17,3 C:0,9 S:1,5) (Z, G, T)
 -Túrós derelye, vaníliás tejföllel (E:143,7 ZS:11,7 T:6,5 F:1,6 CH:7,1 C:2,1 S:0,1) (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)
 -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:524,0, ZS:18,3, T:6,8, F:23,8, CH:76,1, C:3,1, Ca:114,8

-Hagymaleves (E:141,8 ZS:3,7 T:4,2 F:2,0 CH:9,4 C:1,1 S:1,1) (L, G, Z)
 -Barbecue-s sült csirkemell (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) (G, Z, M)
 -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
 -Vegyes saláta (E:46,6 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:8,8 C:0,0 S:0,5)

S:3,6, E:791,0, ZS:13,1, T:5,1, F:42,0, CH:101,6, C:5,8, Ca:71,9

-Reszelttészta leves (E:109,5 ZS:2,2 T:0,4 F:2,9 CH:17,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, Z)
 -Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z)
 -Kelkáposzta főzelék (E:278,9 ZS:6,6 T:1,8 F:11,7 CH:39,5 C:2,9 S:1,2) (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)
 -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)

S:3,3, E:772,0, ZS:16,6, T:2,4, F:37,6, CH:109,5, C:4,2, Ca:222,8

-Zöldbableves (E:89,4 ZS:2,8 T:0,4 F:2,3 CH:11,9 C:0,1 S:0,6) (G, Z, T)
 -Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z)
 -Szarvacska tészta (E:399,1 ZS:3,6 T:0,9 F:12,4 CH:75,0 C:1,0 S:0,4) (G, T)
 -Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:3,0, E:698,0, ZS:15,7, T:1,7, F:36,5, CH:94,5, C:5,1, Ca:39,7

Uzsonna

-Főtt virsli (E:169,6 ZS:7,4 T:6,2 F:9,6 CH:2,2 C:0,0 S:0,6)
 -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)
 -Mustár,ketchup (E:26,6 ZS:1,2 T:0,1 F:1,0 CH:1,0 C:2,1 S:0,6) (M)

-Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6 T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,3)
 -Graham kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G)

-Sajtkrém,zöldfűszeres (E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3 CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, M)
 -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)
 -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

-Mini margarin (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)

Vacsora

-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -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)	-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -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)	-Rántott sajt (sütőben sütve) (E:617,1 ZS:19,0 T:14,6 F:30,0 CH:46,0 C:2,0 S:3,0) (G, L) -Burgonyapüré (E:413,6 ZS:4,7 T:5,0 F:9,8 CH:65,7 C:2,4 S:0,8) (L, 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)	-Kakaós csiga (E:236,3 ZS:3,6 T:4,3 F:3,5 CH:19,6 C:16,8 S:0,5) (G) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--

S:2,0, E:542,0, ZS:21,8, T:7,1, F:21,2, CH:40,4, C:4,5, Ca:175,0	S:1,6, E:501,0, ZS:21,4, T:9,2, F:23,3, CH:40,2, C:4,6, Ca:435,0	S:4,5, E:1 252,0, ZS:44,2, T:25,7, F:41,1, CH:116,5, C:6,8, Ca:1 304,9	S:0,5, E:310,0, ZS:3,6, T:4,3, F:4,1, CH:36,7, C:16,8, Ca:0,0
---	---	---	--

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:9,0, E:2 369,0, ZS:77,5, T:45,0, F:91,8, CH:238,1, C:37,0, Ca:832,8	S:9,8, E:2 201,0, ZS:47,9, T:21,5, F:105,6, CH:286,6, C:16,0, Ca:841,3	S:11,3, E:2 913,0, ZS:73,6, T:37,3, F:107,4, CH:358,2, C:19,3, Ca:1 714,2	S:6,8, E:2 035,0, ZS:52,3, T:21,0, F:76,6, CH:256,7, C:51,6, Ca:584,7
--	--	---	--	--

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap Bocskai

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Reggeli</i>	-Banános tejshake (E:151,9 ZS:7,0 T:4,5 F:7,5 CH:11,9 C:14,5 S:0,3) (L) -Mazsolás foszlós kalács (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0 T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T) -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)	-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0) -Stangli (E:133,0 ZS:1,1 T:0,0 F:4,5 CH:25,6 C:0,0 S:0,0) (G, L) -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)	-Gyümölcsle, mangó (E:71,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,5 C:17,1 S:0,0) -Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (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)	-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -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 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)
	<i>S:0,3, E:152,0, ZS:7,0, T:4,5, F:7,5, CH:11,9, C:14,5, Ca:300,0</i>	<i>S:1,2, E:459,0, ZS:12,8, T:2,0, F:16,1, CH:55,7, C:4,6, Ca:175,0</i>	<i>S:1,5, E:490,0, ZS:18,9, T:8,2, F:25,4, CH:43,1, C:14,8, Ca:383,1</i>	<i>S:1,1, E:438,0, ZS:12,3, T:0,0, F:18,7, CH:40,8, C:22,2, Ca:175,0</i>	<i>S:2,7, E:636,0, ZS:26,9, T:7,4, F:22,5, CH:56,7, C:18,5, Ca:530,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Soproni felvágott (E:133,0 ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4 C:0,4 S:0,8) -Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Zöldséges szelet (E:35,4 ZS:2,8 T:1,7 F:2,9 CH:1,3 C:0,3 S:0,4) -Rozskenyér (E:238,5 ZS:1,6 T:0,5 F:7,2 CH:45,9 C:0,0 S:0,5) (G)	-Vajkrém,zöldfűszeres (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (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)	-Baromfipárizsi (E:103,1 ZS:4,8 T:1,7 F:11,1 CH:0,4 C:0,6 S:1,2) -Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)	-Briós (E:170,0 ZS:3,8 T:0,0 F:4,8 CH:28,4 C:0,0 S:0,2) (G, L, T)
	<i>S:1,5, E:297,0, ZS:12,3, T:4,6, F:11,6, CH:34,7, C:0,4, Ca:14,0</i>	<i>S:1,0, E:274,0, ZS:4,4, T:2,3, F:10,1, CH:47,2, C:0,3, Ca:0,0</i>	<i>S:1,3, E:315,0, ZS:6,1, T:3,9, F:14,0, CH:37,2, C:5,1, Ca:170,0</i>	<i>S:1,6, E:232,0, ZS:6,1, T:1,7, F:15,3, CH:24,7, C:1,1, Ca:2,0</i>	<i>S:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,8, CH:28,4, C:0,0, Ca:0,0</i>

Ebéd

-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)
 -Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z)
 -Kapros tökfőzelék (E:285,3 ZS:14,0 T:6,6 F:7,8 CH:29,7 C:3,9 S:1,7) (L, 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)
 -Csokoládés gabonapehely szelet (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:5,2, E:865,0, ZS:27,5, T:9,6, F:34,5, CH:95,2, C:15,5, Ca:140,1

-Fejtett bableves (E:291,6 ZS:5,6 T:0,7 F:11,9 CH:44,8 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
 -Mákos nudli (E:693,7 ZS:21,2 T:1,7 F:15,7 CH:103,3 C:0,5 S:0,8) (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)
 -Szilva (E:58,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:13,1 C:0,0 S:0,0)

S:2,5, E:1 172,0, ZS:27,3, T:2,4, F:32,8, CH:187,1, C:0,7, Ca:354,0

-Gyümölcsleves (E:441,1 ZS:7,7 T:5,4 F:2,5 CH:40,8 C:20,4 S:0,1) (L, G)
 -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)
 -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
 -Uborkás tartármártás (E:237,2 ZS:22,8 T:8,8 F:1,8 CH:3,8 C:3,4 S:0,4) (T, M, L)

S:2,9, E:1 440,0, ZS:50,9, T:21,3, F:39,0, CH:145,2, C:24,5, Ca:235,7

-Zöldségleves (E:77,7 ZS:1,9 T:0,3 F:2,0 CH:12,2 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
 -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:698,0, ZS:21,8, T:2,1, F:33,7, CH:79,2, C:4,7, Ca:98,8

-Karfiol leves (E:75,4 ZS:1,2 T:0,2 F:3,3 CH:13,4 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
 -Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z)
 -Tésztaköret (E:376,1 ZS:4,5 T:0,9 F:12,6 CH:69,0 C:2,9 S:0,3) (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:2,7, E:823,0, ZS:28,8, T:6,0, F:36,8, CH:112,6, C:5,2, Ca:93,0

Uzsonna

-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)
 -Panini (E:148,5 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,0 C:0,6 S:0,6) (G, L)

-Tepertőkrém, Pápai (E:220,8 ZS:13,1 T:9,1 F:5,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,3)
 -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G)
 -Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Sárgabarack lekvár (E:79,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:13,6 C:5,4 S:0,0)
 -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)

-Vaníliás croissan (E:353,0 ZS:6,8 T:7,2 F:5,9 CH:38,0 C:12,0 S:1,0) (G, L, T)
 -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-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)

Vacsora

-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)	-Virslis tésztasaláta (E:668,0 ZS:28,3 T:9,3 F:19,6 CH:65,0 C:5,1 S:0,9) (T, M, L, G)	-Füstölt szárazkolbász karikák (E:95,8 ZS:5,3 T:3,6 F:3,6 CH:0,8 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) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Sajtos-kukoricás csirkeragu (E:362,2 ZS:12,0 T:3,7 F:30,3 CH:18,1 C:1,6 S:0,8) (G, L, M, Z) -Párolt kuskusz (E:382,9 ZS:7,0 T:1,0 F:11,7 CH:61,3 C:3,5 S:1,0) (G)	-Sertés májkrém (E:170,1 ZS:6,4 T:4,5 F:7,7 CH:9,0 C:0,9 S:0,9) (G) -Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G) -Rostos almalé 0,2 l (E:92,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,2 CH:1,0 C:21,6 S:0,0)
---	---	---	---	---

S:1,5, E:464,0, ZS:19,8, T:2,0, F:18,9, CH:39,1, C:4,4, Ca:179,0	S:0,9, E:668,0, ZS:28,3, T:9,3, F:19,6, CH:65,0, C:5,1, Ca:44,4	S:1,6, E:406,0, ZS:11,9, T:5,6, F:10,3, CH:45,8, C:0,1, Ca:9,0	S:1,8, E:745,0, ZS:19,0, T:4,8, F:42,0, CH:79,4, C:5,1, Ca:21,3	S:1,5, E:406,0, ZS:7,2, T:4,5, F:12,3, CH:40,2, C:22,5, Ca:6,2
--	---	--	---	--

Összesen

S:9,2, E:1 972,0, ZS:71,8, T:21,3, F:76,8, CH:210,7, C:35,4, Ca:643,6	S:6,8, E:2 991,0, ZS:86,5, T:25,0, F:89,4, CH:396,0, C:10,7, Ca:573,5	S:8,4, E:2 979,0, ZS:91,8, T:39,1, F:101,7, CH:321,6, C:54,2, Ca:967,2	S:9,8, E:2 513,0, ZS:65,9, T:15,7, F:116,2, CH:287,8, C:45,1, Ca:312,1	S:8,3, E:2 238,0, ZS:68,9, T:21,6, F:83,7, CH:264,6, C:47,9, Ca:780,6
---	---	--	--	---

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	