

Étlap Bocskai

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Reggeli

-Vaníliás tej (E:223,1 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:28,0 C:14,1 S:0,4) (L)
-Fonott kalács (E:312,0 ZS:3,0 T:3,4 F:7,5 CH:46,4 C:8,6 S:0,7) (G, L, T)

-Ice tea, puncs (E:11,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,3 C:2,6 S:0,0)
-Reszelt Trappista sajt (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)

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Csirkemell sonka (E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7)
-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)

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
-Citromos túrókrém (E:111,0 ZS:3,7 T:1,1 F:6,9 CH:7,7 C:3,9 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)
-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 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:1,1, E:535,0, ZS:11,4, T:8,8, F:16,5, CH:74,4, C:22,7, Ca:360,0

S:1,6, E:493,0, ZS:21,1, T:9,2, F:22,1, CH:37,4, C:7,2, Ca:421,0

S:2,1, E:498,0, ZS:16,1, T:8,0, F:20,7, CH:56,7, C:14,4, Ca:360,0

S:1,2, E:437,0, ZS:7,7, T:1,1, F:19,5, CH:62,9, C:8,4, Ca:200,3

S:2,6, E:637,0, ZS:24,2, T:10,7, F:28,0, CH:56,7, C:18,6, Ca:530,0

Tízórai

-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G)
-Rozsos zsemle (E:167,4 ZS:0,4 T:0,0 F:5,6 CH:34,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

-Soproni felvágott (E:133,0 ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4 C:0,4 S:0,8)
-Arany lenmaggal szórt kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 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)
-Korpás zsemle (E:135,0 ZS:0,4 T:0,3 F:5,3 CH:27,0 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)

-Kakaós tejital, 0,2l (E:106,0 ZS:0,8 T:1,2 F:7,4 CH:0,6 C:13,4 S:0,2) (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)

-Mini körözött (E:88,0 ZS:6,0 T:0,0 F:6,0 CH:2,5 C:0,0 S:0,5) (L)
-Korpás kifli (E:148,0 ZS:0,4 T:0,3 F:4,8 CH:28,5 C:0,0 S:0,7) (G)

S:1,7, E:296,0, ZS:5,7, T:4,0, F:11,6, CH:38,8, C:0,4, Ca:21,7

S:0,8, E:156,0, ZS:11,7, T:4,6, F:7,0, CH:5,4, C:0,4, Ca:9,0

S:0,6, E:190,0, ZS:3,5, T:0,3, F:9,7, CH:29,0, C:0,0, Ca:32,0

S:0,6, E:235,0, ZS:2,1, T:1,2, F:11,6, CH:25,0, C:13,9, Ca:240,0

S:1,2, E:236,0, ZS:6,4, T:0,3, F:10,8, CH:31,0, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldségleves vajgaluskával (E:163,6 ZS:4,8 T:3,4 F:3,4 CH:18,7 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T, L, M)
 -Lecsó virslivel (E:259,4 ZS:10,7 T:5,2 F:10,9 CH:18,0 C:7,5 S:2,9) (G, Z)
 -Tarhonyaköret (E:452,0 ZS:6,9 T:1,4 F:13,0 CH:78,9 C:1,1 S:0,4) (G, T)
 -Banános zabszelet (E:114,2 ZS:3,6 T:2,3 F:1,8 CH:17,9 C:9,0 S:0,0) (G, F, O, D)

S:4,3, E:989,0, ZS:26,0, T:12,4, F:29,1, CH:133,6, C:17,8, Ca:44,0

-Füstölthúsos bableves (E:496,6 ZS:22,7 T:0,7 F:28,0 CH:41,0 C:1,0 S:3,7) (Z, G, T)
 -Szilvás gombóc (E:165,1 ZS:4,3 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:1,0 S:0,3) (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)
 -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)

S:4,8, E:877,0, ZS:27,5, T:0,7, F:37,3, CH:113,7, C:2,0, Ca:198,3

-Gyümölcsleves (E:454,3 ZS:8,4 T:5,4 F:3,2 CH:41,8 C:20,4 S:0,2) (L, G)
 -Gyros tál (E:595,0 ZS:18,0 T:8,3 F:36,9 CH:53,5 C:1,5 S:0,9) (G, Z, L)

S:1,0, E:1 049,0, ZS:26,4, T:13,7, F:40,1, CH:95,2, C:21,9, Ca:136,6

-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)
 -Rakott kelkáposzta (E:551,2 ZS:25,9 T:9,7 F:29,6 CH:45,5 C:4,6 S:1,8) (L, G, Z)
 -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:3,7, E:791,0, ZS:26,8, T:9,8, F:37,1, CH:108,9, C:5,0, Ca:285,5

-Zöldborsóleves (E:129,7 ZS:3,7 T:0,5 F:4,7 CH:17,7 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T)
 -Vadas sertésragu (E:254,4 ZS:12,6 T:3,0 F:20,7 CH:12,0 C:1,0 S:1,3) (L, Z, G, M)
 -Tésztaköret (E:376,1 ZS:4,5 T:0,9 F:12,6 CH:69,0 C:2,9 S:0,3) (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:2,7, E:846,0, ZS:21,0, T:4,4, F:38,6, CH:121,6, C:4,2, Ca:132,4

Uzsonna

-Cheddar jellegű szendvics sajt szelet (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Vágott zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:0,6, E:144,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,4, CH:30,2, C:0,0, Ca: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)
 -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:0,4, E:351,0, ZS:7,3, T:0,0, F:14,7, CH:55,3, C:20,0, Ca:180,0

-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 zsemle (E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4 CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:239,0, ZS:4,2, T:4,2, F:8,1, CH:30,4, C:0,8, Ca:34,8

-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)
 -Rostos őszibaracklé 0,2 l (E:92,0 ZS:0,4 T:0,1 F:0,7 CH:6,4 C:15,7 S:0,0)

S:0,5, E:270,0, ZS:4,5, T:5,0, F:5,7, CH:23,8, C:17,3, Ca:36,0

-Töltött-csavart csokis rúd (E:320,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,0 C:0,0 S:0,1) (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)

S:0,1, E:366,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:30,7, C:0,0, Ca:15,0

Vacsora

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

S:1,8, E:401,0, ZS:12,4, T:2,0, F:19,9, CH:38,7, C:4,4, Ca:188,6

-Kapros-tejszínes csirkeragu (E:267,1 ZS:11,4 T:3,6 F:23,6 CH:6,7 C:1,1 S:1,2) (L, G)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
-Paprikasaláta (E:56,8 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:12,1 C:0,0 S:0,7)

S:2,9, E:710,0, ZS:15,5, T:4,1, F:32,2, CH:96,3, C:1,1, Ca:40,4

-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9)
-Mini margarin (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 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)

S:2,0, E:432,0, ZS:15,7, T:5,1, F:20,0, CH:37,1, C:4,4, Ca:161,0

-Sertéspörkölt (E:184,1 ZS:8,2 T:0,4 F:21,1 CH:3,7 C:1,0 S:0,3) (G, Z)
-Zöldséges kuszkus (E:450,8 ZS:8,8 T:1,0 F:15,4 CH:69,3 C:4,5 S:1,5) (G, Z)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:3,1, E:653,0, ZS:18,0, T:1,4, F:37,0, CH:75,9, C:8,3, Ca:5,0

-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)
-Teljes kiőrlésű kifli (E:121,0 ZS:2,2 T:0,3 F:4,1 CH:23,2 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:121,0, ZS:2,2, T:0,3, F:4,1, CH:23,2, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:9,5, E:2 365,0, ZS:56,0, T:27,1, F:81,5, CH:315,6, C:45,2, Ca:614,3

S:10,6, E:2 587,0, ZS:83,1, T:18,6, F:113,3, CH:308,1, C:30,7, Ca:848,7

S:6,8, E:2 410,0, ZS:65,9, T:31,3, F:98,7, CH:248,5, C:41,4, Ca:724,4

S:9,1, E:2 386,0, ZS:59,1, T:18,5, F:110,9, CH:296,5, C:52,9, Ca:766,8

S:7,3, E:2 206,0, ZS:53,7, T:15,7, F:82,2, CH:263,2, C:22,8, Ca:677,4

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmészvezető

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, kén-dioxid	

Étlap Bocskai

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<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) -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)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -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) -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) -Jégcsap retek (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,8 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) -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 kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (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)	
	<i>S:0,6, E:390,0, ZS:12,2, T:5,4, F:14,0, CH:55,2, C:14,3, Ca:360,0</i>	<i>S:1,6, E:523,0, ZS:15,1, T:4,8, F:23,9, CH:58,3, C:5,8, Ca:488,8</i>	<i>S:1,8, E:482,0, ZS:14,2, T:8,6, F:24,4, CH:52,1, C:20,1, Ca:713,5</i>	<i>S:0,5, E:489,0, ZS:10,4, T:18,5, F:8,7, CH:47,1, C:0,9, Ca:18,0</i>	
<i>Tízórai</i>	-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0) -Mini margarin (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Vágott 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)	-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)	-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:166,2 ZS:0,0 T:0,0 F:5,5 CH:34,4 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)	-Piskóta szelet, cs. (E:147,7 ZS:2,6 T:4,4 F:1,8 CH:6,7 C:12,6 S:0,2) (G, T) -Gyümölcspép (E:87,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:16,4 S:0,0)	
	<i>S:1,7, E:251,0, ZS:4,3, T:0,8, F:16,5, CH:33,8, C:0,6, Ca:19,1</i>	<i>S:0,9, E:210,0, ZS:4,4, T:2,9, F:8,2, CH:35,5, C:0,0, Ca:155,4</i>	<i>S:1,5, E:285,0, ZS:5,7, T:3,3, F:10,9, CH:39,1, C:0,0, Ca:13,0</i>	<i>S:0,2, E:235,0, ZS:2,7, T:4,4, F:2,1, CH:10,4, C:29,0, Ca:0,0</i>	

Ebéd

-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)
 -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:531,1 ZS:8,2 T:2,2 F:30,2 CH:79,8 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)
 -Tejszelet (E:126,6 ZS:3,2 T:4,6 F:1,6 CH:3,5 C:8,8 S:0,1) (G, L, T)

S:4,4, E:1 144,0, ZS:37,6, T:7,2, F:54,3, CH:121,4, C:12,8, Ca:189,9

-Palócleves (E:253,1 ZS:10,4 T:2,8 F:17,0 CH:18,9 C:1,9 S:1,3) (L, G, Z, M)
 -Lekváros bukta, házi (E:731,3 ZS:9,0 T:5,8 F:14,7 CH:134,5 C:2,6 S:0,3) (G, L, 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)
 -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)

S:2,4, E:1 199,0, ZS:19,9, T:8,7, F:36,9, CH:199,3, C:4,5, Ca:200,4

-Sütőtök krémleves,pirított tökmaggal (E:195,9 ZS:3,5 T:4,0 F:4,6 CH:15,7 C:6,7 S:4,6) (G, L, Z)
 -Majorannás csirke tokány (E:239,9 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,5 C:1,0 S:1,3) (G, L)
 -Petrezselymes rizs (E:411,0 ZS:6,3 T:0,8 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
 -Uborkasaláta (E:37,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:8,4 C:0,0 S:0,7)

S:7,6, E:884,0, ZS:19,3, T:7,8, F:42,9, CH:108,0, C:7,7, Ca:91,1

-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)
 -Paradicsomos káposztafőzelék (E:287,4 ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9 C:4,5 S:1,6) (G)
 -Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
 -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:4,4, E:795,0, ZS:24,0, T:1,8, F:36,2, CH:94,3, C:4,7, Ca:88,1

Uzsonna

-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)
 -Zsemle (E:166,2 ZS:0,0 T:0,0 F:5,5 CH:34,4 C:0,0 S:0,6) (G)

-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)
 -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)

-Sajtos rúd (E:221,0 ZS:13,7 T:0,0 F:4,1 CH:19,1 C:0,0 S:0,6) (G, L, T)
 -Túró rudi (E:32,1 ZS:1,6 T:0,0 F:0,9 CH:3,5 C:3,3 S:0,0) (L)

-Kárpát szalámi (E:156,0 ZS:0,0 T:14,1 F:8,1 CH:0,2 C:0,0 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)
 -Pritamín paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)

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) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Rántott csirkecomb(sütőben sütvé) (E:101,5 ZS:3,5 T:1,3 F:9,0 CH:5,0 C:0,5 S:0,6) (G) -Steak burgonya (E:358,9 ZS:8,3 T:5,1 F:5,8 CH:50,0 C:0,0 S:1,2) -Ezersziget saláta (E:183,8 ZS:17,9 T:5,3 F:2,0 CH:3,0 C:4,5 S:1,1) (L, T, M, G, Z)	-Kemencés húskenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -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)	-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (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) -Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	---

S:1,5, E:472,0, ZS:20,0, T:2,0, F:19,1, CH:40,5, C:4,4, Ca:175,0	S:2,9, E:644,0, ZS:29,8, T:11,6, F:16,7, CH:58,0, C:5,0, Ca:53,1	S:1,2, E:352,0, ZS:9,9, T:2,0, F:13,5, CH:38,6, C:4,4, Ca:179,0	S:0,8, E:279,0, ZS:3,1, T:3,3, F:7,4, CH:47,9, C:2,2, Ca:164,0
--	--	---	--

Összesen

S:8,7, E:2 519,0, ZS:82,1, T:15,4, F:114,4, CH:285,9, C:32,9, Ca:744,0	S:9,5, E:2 984,0, ZS:81,0, T:32,1, F:101,0, CH:399,6, C:15,4, Ca:915,7	S:12,7, E:2 256,0, ZS:64,3, T:21,6, F:96,7, CH:260,4, C:35,5, Ca:1 001,1	S:7,7, E:2 323,0, ZS:50,1, T:44,1, F:76,3, CH:241,4, C:41,3, Ca:432,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	--	--	---	---

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, kén-dioxid	