



ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:516 ZS:18,6 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:723 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,5 CK:40,5 SÓ:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:435 ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1	Gyümölcsleves (1,7,12) Sajtos csirkeragu (1,7) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:550 ZS:14 TZS:3,7 FH:24,5 SZH:80,6 CK:23,3 SÓ:0,94
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Édes-savanyú csirkecsíkok (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:523 ZS:12,9 TZS:2,7 FH:22,7 SZH:77,7 CK:13,8 SÓ:1,46	Bagolyborsó leves (1,7,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Bulgur (1) Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:719 ZS:24,7 TZS:4,6 FH:25,2 SZH:89,6 CK:9,6 SÓ:2,63	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Szarvacska tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:518 ZS:15 TZS:4,2 FH:15,7 SZH:76,6 CK:14,8 SÓ:0,63	Csontleves (1,3,9,12) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:452 ZS:15 TZS:3,8 FH:17,4 SZH:60,4 CK:6,3 SÓ:0,87	Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:467 ZS:8,5 TZS:3,2 FH:24,9 SZH:67,9 CK:24,9 SÓ:1,83
UZSONNA	Sertészsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:272 ZS:15,6 TZS:6,4 FH:4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ:0,65	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Budapest				Szabadszedés Alsó						2025. 06. 09.–2025. 06. 13.					
HÉTFŐ				KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
TÍZÓRAI				Tej (7) Sajtos rúd (1,3,7)			Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3		
	EN:			EN:281			EN:232			EN:353			EN:224		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,5	TZS:6,4	FH:10,2	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4	ZS:11,5	TZS:6,3	FH:8,1	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,8
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:33,9	CK:10,5	SÓ:1,25	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66	SZH:51,2	CK:32,7	SÓ:0,51	SZH:34,3	CK:7,9	SÓ:0,86
EBÉD A	ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Tört burgonya (12) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9		
	EN:0			EN:552			EN:854			EN:655			EN:582		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:16,7	TZS:5,6	FH:28,5	ZS:38,5	TZS:11,7	FH:25,6	ZS:29	TZS:6,1	FH:21,1	ZS:17,8	TZS:3,7	FH:23,6
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:65,4	CK:14,6	SÓ:1,09	SZH:91	CK:10,5	SÓ:2,12	SZH:78,6	CK:15,8	SÓ:3,36	SZH:79,3	CK:17,6	SÓ:0,62
EBÉD B	ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)			Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Tarhonya (1) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		
	EN:0			EN:552			EN:627			EN:534			EN:652		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:21,9	TZS:5,8	FH:20	ZS:27,9	TZS:13,3	FH:23,2	ZS:19,7	TZS:4,7	FH:25,1	ZS:31,2	TZS:11,6	FH:19,8
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:66,8	CK:5,1	SÓ:1,73	SZH:54,4	CK:4,8	SÓ:1,18	SZH:62,1	CK:14,2	SÓ:0,6	SZH:71,7	CK:21,9	SÓ:2,04
UZSONNA				Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka			Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7		
	EN:			EN:223			EN:175			EN:222			EN:142		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:8,1	TZS:2,9	FH:8,5	ZS:4,3	TZS:2	FH:4,9	ZS:9,1	TZS:3,3	FH:7,4	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:2,1
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:28,2	CK:1,9	SÓ:1,04	SZH:27,5	CK:0,8	SÓ:0,9	SZH:26,3	CK:0,5	SÓ:1,3	SZH:23,4	CK:19	SÓ:0,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételke allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstés biztosítunk. A 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,9
CK:8
FH:7,6
SÓ:1,21

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:7,1
SZH:42,6
TZS:4,7
CK:28,5
FH:9
SÓ:0,48

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,7
SZH:38,2
TZS:1,4
CK:9,1
FH:8,4
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:229
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,7
FH:6,5
SÓ:0,99

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:550
ZS:22,4
SZH:61,3
TZS:6,1
CK:5,6
FH:23,5
SÓ:1,68

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
CK:3,2
FH:17,9
SÓ:1,58

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:836
ZS:14,8
SZH:120,1
TZS:3
CK:36,8
FH:28,5
SÓ:2,53

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3
TZS:0,6
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,1

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:773
ZS:17,9
SZH:115,2
TZS:4,4
CK:31
FH:33,9
SÓ:0,91

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Bakonyi sertésragu (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:592
ZS:25,2
SZH:60,4
TZS:8,3
CK:3,4
FH:21,9
SÓ:0,78

Zöldségleves (1,3,12)
Párolt csirkemell
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:498
ZS:7,9
SZH:74,9
TZS:1,6
CK:27,6
FH:30,9
SÓ:1,3

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:22,4
SZH:60
TZS:10,9
CK:14,5
FH:29,7
SÓ:1,15

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Gombapörkölt (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:447
ZS:13,5
SZH:67,7
TZS:3,1
CK:3,1
FH:11
SÓ:1,83

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:538
ZS:14,1
SZH:76,1
TZS:5,2
CK:31,6
FH:20,3
SÓ:1,02

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,7
SZH:27,4
TZS:2,8
CK:0,9
FH:5,3
SÓ:0,92

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
CK:1,2
FH:9,8
SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5
SÓ:0,84

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5
TZS:3,9
CK:20,3
FH:3,9
SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 06. 23.–2025. 06. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tejeskávé (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:367
ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,2
SZH:52,5 CK:26,7 SÓ:0,9

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:224
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8
SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Orsó tészta (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:679
ZS:25,1 TZS:7,4 FH:25
SZH:87,2 CK:30,2 SÓ:1,69

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:577
ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4
SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54

Bableves füstölt hússal (1,9)
Túró (7)
Tejföl (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9

EN:690
ZS:21,9 TZS:7,2 FH:29,5
SZH:96,9 CK:28,3 SÓ:1,54

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:466
ZS:13,3 TZS:4,3 FH:14,4
SZH:66,7 CK:7,9 SÓ:2,14

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott halfilé (1,3,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:706
ZS:19,4 TZS:4,6 FH:23,6
SZH:106,9 CK:7,7 SÓ:1,7

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526
ZS:14,6 TZS:4 FH:17,1
SZH:80 CK:28,2 SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkecsikók (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:497
ZS:12,7 TZS:2 FH:21,6
SZH:72,7 CK:13,3 SÓ:1,33

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:588
ZS:16,4 TZS:7 FH:23,5
SZH:89,1 CK:44,7 SÓ:2

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:461
ZS:17,9 TZS:7,1 FH:16,7
SZH:56 CK:8,9 SÓ:1,18

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Csirkepörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:555
ZS:16,2 TZS:4,3 FH:27,5
SZH:72 CK:3,7 SÓ:1,63

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8
SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:202
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7
SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,33

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5
SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:225
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,5
SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,04

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzsinnyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 06. 30.–2025. 07. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Brió (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:301
ZS:7,4
SZH:44,7

TZS:3,9
CK:16,2

FH:9,9
SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1
SZH:43,1

TZS:1
CK:14

FH:8
SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3

TZS:1,2
CK:8,8

FH:6,3
SÓ:1,01

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8
CK:26,4

FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:229
ZS:6,8
SZH:33,3

TZS:1,9
CK:7,9

FH:7,4
SÓ:1,41

EBÉD A

Zöldségleves (1,3,12)
Csikós sertéstokány (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:567
ZS:26,7
SZH:59,9

TZS:8,1
CK:2,7

FH:20,3
SÓ:0,75

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7,9

EN:669
ZS:26,9
SZH:73,3

TZS:9
CK:31,8

FH:29
SÓ:0,56

Lebbencsleves (1,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,12

EN:656
ZS:12,2
SZH:117,4

TZS:2,5
CK:21,8

FH:16,6
SÓ:1,89

Csontleves (1,3,9,12)
Csirkefasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:653
ZS:17,7
SZH:81,8

TZS:4,6
CK:17,3

FH:35,8
SÓ:2,53

Meggyleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Vitaminaláta (12)

Allergének:
1,7,12

EN:626
ZS:17
SZH:94,2

TZS:2,4
CK:29,1

FH:19,7
SÓ:1,89

EBÉD B

Zöldségleves (1,3,12)
Csirkemell nuggets (1,9)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:411
ZS:15,2
SZH:49,2

TZS:3
CK:5

FH:18,5
SÓ:1,86

Almalé 100%-os
Sült csirkecomb
Pritaminos rizs
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
10

EN:764
ZS:39,9
SZH:68,6

TZS:5
CK:28,7

FH:30
SÓ:2,34

Lebbencsleves (1,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:778
ZS:21,8
SZH:123,3

TZS:5,9
CK:43

FH:19,4
SÓ:0,86

Csontleves (1,3,9,12)
Sertésbrassói (12)
Káposztasaláta
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:659
ZS:25,6
SZH:77,6

TZS:7,9
CK:21,2

FH:21,7
SÓ:1,48

Meggyleves (1,7,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:595
ZS:22,9
SZH:73,2

TZS:7
CK:25,9

FH:23,6
SÓ:1,09

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8

TZS:2
CK:1,4

FH:4,7
SÓ:0,86

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:221
ZS:8,6
SZH:26,7

TZS:3
CK:0,4

FH:7,7
SÓ:1,45

Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:212
ZS:7,3
SZH:27

TZS:4
CK:1,1

FH:9,3
SÓ:1,09

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:235
ZS:7,6
SZH:31

TZS:2,7
CK:0,7

FH:8,6
SÓ:1,26

Sajtos kifli (1,7)
Őszibarack

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:1,5
SZH:36,5

TZS:0,8
CK:13,3

FH:4,6
SÓ:0,55

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

