

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44</p>
EBÉD A	<p>Almalé 100%-os Bácsi rizseshús Csemegeborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:562 ZS:19,6 TZS:5,2 FH:14,3 SZH:80,2 CK:27,5 SÓ:1,71</p>	<p>Zöldség leves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:427 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:20,7 SZH:59,9 CK:17,7 SÓ:0,77</p>	<p>Köménymag leves (1) Pírtott kenyérboc (1) Párolt sertésszelet, karajból Vaníliás tejföl (7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:458 ZS:11,1 TZS:1,3 FH:14,9 SZH:68,8 CK:27,7 SÓ:1,26</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelkes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:822 ZS:21 TZS:6,7 FH:27,6 SZH:126,5 CK:18,8 SÓ:1,83</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:686 ZS:30,2 TZS:11 FH:29,4 SZH:72,2 CK:10,9 SÓ:1,27</p>
EBÉD B	<p>Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Burgonyapüré (7,12) Csemegeborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:631 ZS:17,9 TZS:3,7 FH:19,7 SZH:92,5 CK:27,5 SÓ:3</p>	<p>Zöldség leves (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:571 ZS:22,2 TZS:10,8 FH:20,7 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,2</p>	<p>Köménymag leves (1) Pírtott kenyérboc (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:597 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,8 SZH:72,6 CK:3,5 SÓ:2,1</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara spagetti (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:738 ZS:33,8 TZS:12,9 FH:29,9 SZH:75,3 CK:7,8 SÓ:2,25</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:746 ZS:32,2 TZS:8,1 FH:37,8 SZH:71,5 CK:12,6 SÓ:1,81</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 étkezést 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

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:877
ZS:16,6
SZH:133,1TZS:3,4
CK:45,8
FH:18,8
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10EN:527
ZS:13,4
SZH:72TZS:1,9
CK:10,5
FH:24,5
SÓ:2,34Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:618
ZS:26,8
SZH:60,1TZS:8,1
CK:9,2
FH:24,9
SÓ:2,35Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:692
ZS:15,2
SZH:115,8TZS:2,7
CK:26,8
FH:21,8
SÓ:1,96Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:517
ZS:9,2
SZH:91,9TZS:1,1
CK:31,1
FH:13,5
SÓ:0,51Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:17
SZH:67TZS:4
CK:3,4
FH:21,1
SÓ:1,43Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:729
ZS:25,6
SZH:102,5TZS:6,3
CK:25,7
FH:22,7
SÓ:3,68Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:575
ZS:15
SZH:73,1TZS:3,5
CK:13,2
FH:28,1
SÓ:2,43Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:657
ZS:20
SZH:76,2TZS:3,5
CK:26,9
FH:32,2
SÓ:2,15Natúr szendvicssajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,7
FH:7,7
SÓ:1,41Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5TZS:4,7
FH:11,4
SÓ:0,81Gyümölcs tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8TZS:0,9
FH:7,5
SÓ:0,65Gyümölcs tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7
SZH:33,6TZS:2,8
FH:7,7
SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1TZS:2,6
FH:10,1
SÓ:0,88Gyümölcs tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7
SZH:33,4TZS:2,7
FH:7,1
SÓ:1,38Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:576
ZS:13,6
SZH:87TZS:2,6
FH:20,5
SÓ:2,31Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:609
ZS:18,3
SZH:77,2TZS:4,7
FH:29,5
SÓ:2,19Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:530
ZS:11,8
SZH:83,6TZS:1,3
FH:18,8
SÓ:0,99Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:391
ZS:11
SZH:49,8TZS:4,7
FH:15,9
SÓ:1,03Paradisomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:734
ZS:22,6
SZH:104,8TZS:2,9
FH:24,1
SÓ:2,16Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:588
ZS:20
SZH:79TZS:6,1
FH:15,9
SÓ:1,99Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:523
ZS:20
SZH:60,9TZS:5,7
FH:23,4
SÓ:0,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:501
ZS:10,5
SZH:80,8TZS:4,9
FH:18,7
SÓ:1,27Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:734
ZS:30,3
SZH:90,3TZS:7
FH:16,8
SÓ:1,75Paradisomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:606
ZS:19,5
SZH:81,1TZS:4,9
FH:19,4
SÓ:1,22Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2TZS:2,8
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4TZS:3,3
FH:7
SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31TZS:2,6
FH:5,6
SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27TZS:4,6
FH:9,2
SÓ:1,1Tengeri sós kukoricacsnek
AlmaAllergének:EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3TZS:0,1
FH:2,3
SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. 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 környezetünkben lévő szén-dioxid kibocsátásunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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)
Pírtott zsemlecocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:402
ZS:13,5 TZS:3,8 FH:16,2
SZH:48,9 CK:3,3 SÓ:2,06

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:635
ZS:20 TZS:7,2 FH:35,9
SZH:75,7 CK:8,7 SÓ:1,98

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:747
ZS:13,3 TZS:2,7 FH:15,4
SZH:134,3 CK:38,8 SÓ:1,49

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:318
ZS:14,5 TZS:3,5 FH:12,6
SZH:31,4 CK:15,7 SÓ:0,71

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:606
ZS:16,5 TZS:4 FH:20,4
SZH:89,8 CK:25,3 SÓ:1,7

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlecocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:549
ZS:12,6 TZS:2 FH:21
SZH:82,9 CK:14,1 SÓ:2,07

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyesaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:604
ZS:18,8 TZS:5,4 FH:23,8
SZH:78,2 CK:10,5 SÓ:2,43

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:563
ZS:16 TZS:4,5 FH:15,3
SZH:84,1 CK:10,1 SÓ:0,71

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:479
ZS:15,9 TZS:3,9 FH:18,3
SZH:63,8 CK:6,7 SÓ:0,9

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:490
ZS:8,6 TZS:3,4 FH:24,5
SZH:73,3 CK:25 SÓ:2,11

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1
SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9
SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráktfélék; 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 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!**

