

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:458 ZS:6,3 TZS:2,7 FH:14,1 SZH:83,4 CK:33,8 SÓ:1,25	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:244 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7 SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:35 CK:8,4 SÓ:1,44
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:512 ZS:14 TZS:2 FH:23,9 SZH:66,9 CK:5,9 SÓ:2,37	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:416 ZS:12,5 TZS:2,4 FH:16,7 SZH:54,9 CK:2,9 SÓ:1,31	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:888 ZS:16,3 TZS:3 FH:26,6 SZH:128,3 CK:39,2 SÓ:2,91	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:337 ZS:4,9 TZS:0,6 FH:21 SZH:51,1 CK:6,5 SÓ:0,82	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:598 ZS:12,3 TZS:1,8 FH:20 SZH:98 CK:32,4 SÓ:1,52
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:566 ZS:19,6 TZS:5,1 FH:25,2 SZH:60,9 CK:4,2 SÓ:3,21	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:415 ZS:7,9 TZS:0,9 FH:14,9 SZH:65,7 CK:27,7 SÓ:1,35	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:562 ZS:10,8 TZS:1,1 FH:20,1 SZH:90 CK:33,4 SÓ:1,05	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:703 ZS:28,7 TZS:5,4 FH:15,2 SZH:93,7 CK:7,3 SÓ:1,57	Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:521 ZS:10,8 TZS:4,1 FH:17,9 SZH:81,2 CK:31,7 SÓ:1,16
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:239 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06	Túró rudi (6,7) Mandarin <u>Allergének:</u> 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1
SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5
SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:604
ZS:19 TZS:5,4 FH:17,4
SZH:82,7 CK:27,6 SÓ:1,83Zöldborsóleves (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 TZS:3,7 FH:16,8
SZH:62,5 CK:21,4 SÓ:1,06Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:618
ZS:19,7 TZS:2,8 FH:22,6
SZH:90,3 CK:27,8 SÓ:1,27Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panirozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:506
ZS:12,2 TZS:3 FH:14,4
SZH:75,5 CK:8,2 SÓ:2,72Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:746
ZS:24,6 TZS:3,4 FH:19,5
SZH:109,7 CK:28,5 SÓ:2,52Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:552
ZS:14,7 TZS:4 FH:17,8
SZH:85,1 CK:28,3 SÓ:0,62Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:523
ZS:12,4 TZS:1,3 FH:20
SZH:77,9 CK:13,5 SÓ:1,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:539
ZS:16,2 TZS:6,9 FH:22,1
SZH:78,9 CK:44,5 SÓ:1,75Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:18,2 TZS:7,2 FH:17,3
SZH:59,8 CK:9 SÓ:1,48Almalé 100%-os
Harcsaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:565
ZS:13,5 TZS:4 FH:22,1
SZH:85,6 CK:23,7 SÓ:0,61Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:199
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8
SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5
SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej (7)
Sárgabarack 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 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:269
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2
SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:207
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:584
ZS:19,5 TZS:4,8 FH:19,3
SZH:79,8 CK:21,6 SÓ:0,94

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:511
ZS:18,8 TZS:7,6 FH:14,2
SZH:67,1 CK:26,5 SÓ:3,08

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:736
ZS:28,8 TZS:7,3 FH:19,2
SZH:94,9 CK:7,1 SÓ:2,72

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:361
ZS:11 TZS:2,9 FH:17,3
SZH:42,9 CK:12 SÓ:1,88

Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,9

EN:600
ZS:15,4 TZS:1,6 FH:19
SZH:88,2 CK:25,4 SÓ:1,59

Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:553
ZS:12,2 TZS:1,4 FH:19,2
SZH:85,4 CK:21,6 SÓ:1,19

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:544
ZS:25,3 TZS:7,9 FH:19,8
SZH:58,3 CK:23,9 SÓ:0,41

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:636
ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5
SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:491
ZS:16,1 TZS:5 FH:27
SZH:58,8 CK:7,5 SÓ:0,91

Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:537
ZS:12 TZS:3,5 FH:25,2
SZH:75,8 CK:23,7 SÓ:1,26

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5
SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34

Ostyaasztal (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

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 keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

	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 Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:562 ZS:19,6 TZS:5,2 FH:14,3 SZH:80,2 CK:27,5 SÓ:1,71	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvátólételes gombóc (1) Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:783 ZS:14,6 TZS:2,8 FH:23,7 SZH:132,8 CK:31 SÓ:1,58	Zöldségleves epelevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:564 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:22,8 SZH:91,5 CK:30,5 SÓ:1,07	Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:458 ZS:11,1 TZS:1,3 FH:14,9 SZH:68,8 CK:27,7 SÓ:1,26	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:721 ZS:32,5 TZS:11,3 FH:32,8 SZH:69,7 CK:11,1 SÓ:1,22
EBÉD B	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:631 ZS:17,9 TZS:3,7 FH:19,7 SZH:92,5 CK:27,5 SÓ:3	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Penne tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:787 ZS:35 TZS:13,1 FH:31,4 SZH:83,3 CK:8,3 SÓ:2,24	Zöldségleves epelevéllel (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:722 ZS:22,5 TZS:10,8 FH:23,2 SZH:104,4 CK:21,7 SÓ:1,43	Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:597 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,8 SZH:72,6 CK:3,5 SÓ:2,1	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnnyak Pírtott burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:746 ZS:32,2 TZS:8,1 FH:37,8 SZH:71,5 CK:12,6 SÓ:1,81
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:243 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:30,6 CK:0,8 SÓ:1,29	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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. 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!**

