

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8
TZS:2,6
CK:22,2
FH:11
SÓ:0,93Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea (12)
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:193
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,6
FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea (12)
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:242
ZS:5,2
SZH:38,4
TZS:0,9
CK:9
FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea (12)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,12EN:212
ZS:4
SZH:33,9
TZS:1,2
CK:7,6
FH:8,6
SÓ:1,49

EBÉD A

Zellerleves (9)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,9,10,12EN:457
ZS:15,1
SZH:53,2
TZS:1,4
CK:5
FH:21,7
SÓ:2,69Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1
TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:16,2
SZH:123,2
TZS:2,9
CK:39,1
FH:25,9
SÓ:2,77Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3
TZS:0,6
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,1Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:650
ZS:19,3
SZH:93,1
TZS:2,5
CK:23,6
FH:23,7
SÓ:2,45

EBÉD B

Zellerleves (9)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)Allergének:
1,7,9EN:502
ZS:20,6
SZH:45,8
TZS:4,5
CK:2,7
FH:22,5
SÓ:2,33Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2
TZS:1,4
CK:27,7
FH:16,7
SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:536
ZS:10,6
SZH:84,9
TZS:1,1
CK:33,3
FH:19,4
SÓ:0,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott brokkoli (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:694
ZS:28,5
SZH:91
TZS:5,4
CK:8,4
FH:14,8
SÓ:1,67Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:446
ZS:10,7
SZH:65,2
TZS:4
CK:22,2
FH:16,4
SÓ:0,63

EBÉD C

Zellerleves (9)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:289
ZS:6
SZH:46,8
TZS:1,8
CK:6,6
FH:8,8
SÓ:1,14Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:758
ZS:35,5
SZH:96,2
TZS:5,4
CK:48,9
FH:14,4
SÓ:0,89Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:597
ZS:16,2
SZH:85,4
TZS:4
CK:17,7
FH:21,2
SÓ:0,93Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:341
ZS:3,4
SZH:64
TZS:0,9
CK:26,1
FH:10,5
SÓ:1,33

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:28,3
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:219
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:1,1
FH:9,1
SÓ:1,05Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03

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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7,12EN:217
ZS:2,5
SZH:38TZS:1,3
CK:8,9FH:8,7
SÓ:0,73Gyümölcsstea (12)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:216
ZS:5,1
SZH:32,9TZS:1,5
CK:7,6FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,12EN:251
ZS:8,4
SZH:34,9TZS:3,1
CK:7,9FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Kertészleves (1,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:491
ZS:19,3
SZH:54,7TZS:5,2
CK:6FH:16,9
SÓ:1,97Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:530
ZS:16,2
SZH:72,7TZS:3,8
CK:21,6FH:18,3
SÓ:1,34Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:593
ZS:19,6
SZH:85,2TZS:2,8
CK:27,7FH:21,9
SÓ:1,13Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:426
ZS:8
SZH:67,9TZS:1
CK:6,5FH:12,5
SÓ:2,52Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrepszelymes rizs
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,10,12EN:640
ZS:17,8
SZH:96,7TZS:2,5
CK:27,5FH:23
SÓ:3,17

EBÉD B

Kertészleves (1,12)
Parajos penne sajttal sütvé (1,7)Allergének:
1,7,12EN:439
ZS:15
SZH:57,2TZS:3,7
CK:6,6FH:17,4
SÓ:0,75Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8TZS:1,3
CK:13,4FH:19,3
SÓ:1,79Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:514
ZS:16,1
SZH:73,8TZS:6,9
CK:44,4FH:21,3
SÓ:1,61Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:457
ZS:18,1
SZH:54,7TZS:7,1
CK:9FH:16,6
SÓ:1,34Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:539
ZS:13,4
SZH:80,5TZS:4
CK:23,6FH:21,4
SÓ:0,47

EBÉD C

Kertészleves (1,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:434
ZS:7
SZH:70TZS:0,7
CK:7FH:17,8
SÓ:0,74Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségregu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:451
ZS:11,9
SZH:67,4TZS:3
CK:7FH:16,9
SÓ:0,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7TZS:5,1
CK:15,2FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14,4
SZH:66TZS:4,9
CK:7,4FH:17
SÓ:1,13Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrepszelymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:487
ZS:9,8
SZH:87,9TZS:1,5
CK:28,7FH:9
SÓ:0,74

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:198
ZS:7,9
SZH:22,3TZS:2,8
CK:1,1FH:8
SÓ:1,12Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:212
ZS:7,7
SZH:26,7TZS:2,7
CK:0,4FH:7,4
SÓ:1,43Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:247
ZS:9,1
SZH:31,4TZS:3,2
CK:1,3FH:7,6
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:221
ZS:7,9
SZH:27,1TZS:4,6
CK:0,4FH:9,2
SÓ:1,01Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 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

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6

TZS:2,8

FH:10,4

SÓ:0,93

Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7,12EN:267
ZS:7,9
SZH:37,5

TZS:4,4

FH:9,7

SÓ:1,1

Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7,12EN:206
ZS:4,5
SZH:34,9

TZS:2,8

FH:5,1

SÓ:0,79

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8

TZS:4,1

FH:10

SÓ:0,71

Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7,12EN:203
ZS:2,9
SZH:34,4

TZS:1,6

FH:8,2

SÓ:0,83

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:12,1
SZH:80,3

TZS:1,4

FH:18,5

SÓ:1,05

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:563
ZS:19
SZH:77,3

TZS:7,6

FH:15,7

SÓ:3,36

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tefől (7)
Fodros metélt (1)Allergének:
1,3,7EN:563
ZS:20
SZH:69

TZS:6,1

FH:23,8

SÓ:0,48

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:413
ZS:11,3
SZH:53,1

TZS:3

FH:18,8

SÓ:2,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:652
ZS:22,4
SZH:82,9

TZS:2,3

FH:22,2

SÓ:2,77

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:558
ZS:19,3
SZH:74,7

TZS:4,8

FH:18,5

SÓ:0,8

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:596
ZS:25,6
SZH:68,5

TZS:7,9

FH:21,3

SÓ:0,69

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgyöngy (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:710
ZS:28,7
SZH:89,8

TZS:7,2

FH:18,5

SÓ:2,58

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:542
ZS:16,3
SZH:69

TZS:5,1

FH:28,5

SÓ:1,19

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:478
ZS:11,9
SZH:62,9

TZS:3,5

FH:24,3

SÓ:1,98

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhane (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:607
ZS:14,7
SZH:85,3

TZS:4,8

FH:17,9

SÓ:0,73

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12EN:657
ZS:16,9
SZH:89,3

TZS:5,5

FH:30,5

SÓ:0,81

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3

TZS:11,7

FH:22,4

SÓ:1,28

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:676
ZS:27,4
SZH:90,9

TZS:5,8

FH:14,3

SÓ:1,93

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1

TZS:2,6

FH:17,9

SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1

TZS:1,1

FH:7,5

SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1

TZS:2,9

FH:7,1

SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:194
ZS:8,4
SZH:25

TZS:2,1

FH:2,5

SÓ:0,03

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,5

FH:8,6

SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9

TZS:4

FH:7

SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,4
FH:7
SÓ:1Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68Gyümölcsstea (12)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:194
ZS:6,5
SZH:29,6
TZS:3,2
CK:7,5
FH:3,4
SÓ:1,1Gyümölcsstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,12EN:248
ZS:8,3
SZH:34,2
TZS:3,1
CK:7,9
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:536
ZS:19,5
SZH:75,1
TZS:5,2
CK:27,5
FH:13,6
SÓ:1,57Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:835
ZS:14,9
SZH:143
TZS:2,8
CK:31,1
FH:25,1
SÓ:1,86Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:446
ZS:7,8
SZH:61,8
TZS:2,4
CK:21,9
FH:22,2
SÓ:1,04Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,7EN:538
ZS:14,8
SZH:80,2
TZS:1,8
CK:27,6
FH:16,5
SÓ:1,12Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:645
ZS:30,5
SZH:57,7
TZS:10,5
CK:10,7
FH:30,6
SÓ:0,68

EBÉD B

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:540
ZS:13,6
SZH:78
TZS:1,8
CK:25,8
FH:22,2
SÓ:2,7Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)Allergének:
1,3,7,9EN:761
ZS:34,8
SZH:78,2
TZS:13,1
CK:8,3
FH:30,7
SÓ:2,1Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
MandarinAllergének:
1,3,7,12EN:527
ZS:22,4
SZH:59,4
TZS:10,8
CK:12,9
FH:20,4
SÓ:0,98Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Hentes csirketokány (1,10,12)
Párolt rizsAllergének:
1,10,12EN:491
ZS:15,8
SZH:66,1
TZS:2,4
CK:3,2
FH:18,4
SÓ:1,48Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Grillfűszeres csirkemell
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:412
ZS:9,5
SZH:47,9
TZS:2,2
CK:5,1
FH:29,4
SÓ:2,42

EBÉD C

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:440
ZS:14,4
SZH:55,4
TZS:3,8
CK:26,6
FH:19,4
SÓ:0,38Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:254
ZS:8,2
SZH:33
TZS:3,6
CK:12,4
FH:8,2
SÓ:0,67Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:733
ZS:31,5
SZH:93,8
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15
SÓ:1,71Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:491
ZS:15,9
SZH:69,8
TZS:5,3
CK:2,5
FH:14,3
SÓ:0,73

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:230
ZS:7,6
SZH:30,7
TZS:2,6
CK:0,7
FH:8
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:242
ZS:9,1
SZH:30,6
TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,6
SÓ:1,37Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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!

