

Budapest

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

EBÉD A

Zellerleves (9)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,9,10,12EN:538
ZS:17,6
SZH:62,8TZS:1,7
CK:5,9FH:25,8
SÓ:3,04Daragaluska 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:65,1TZS:2,5
CK:3FH: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:123,2TZS:2,9
CK:39,1FH:25,9
SÓ:2,77Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:436
ZS:5,7
SZH:68,3TZS:0,7
CK:7,8FH:26,2
SÓ:1,21Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:682
ZS:19,9
SZH:98,6TZS:2,6
CK:24FH:24,7
SÓ:2,63

EBÉD B

Zellerleves (9)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)Allergének:
1,7,9EN:530
ZS:21,2
SZH:50TZS:4,6
CK:2,8FH:23,2
SÓ:2,36Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6TZS:1,6
CK:34,4FH:17,8
SÓ:1,3Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:611
ZS:12,1
SZH:98TZS:1,3
CK:37,4FH:21,5
SÓ:0,96Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott brokkoli (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:803
ZS:33,6
SZH:103,6TZS:6,4
CK:9,9FH:17,2
SÓ:1,99Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:498
ZS:12,6
SZH:70,5TZS:4,7
CK:22,5FH:19
SÓ:0,72

EBÉD C

Zellerleves (9)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:330
ZS:6,6
SZH:54,2TZS:2,1
CK:7,7FH:10,2
SÓ:1,19Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:828
ZS:39,2
SZH:104,2TZS:6
CK:53,1FH:15,7
SÓ:0,94Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:652
ZS:18,1
SZH:93,1TZS:4,6
CK:18,4FH:22,7
SÓ:0,95Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1TZS:5,4
CK:36,1FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:383
ZS:3,9
SZH:71,1TZS:1
CK:27,2FH:12,2
SÓ:1,55

UZSONNA

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

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. 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 felső 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:566
ZS:22,9
SZH:61,4TZS:6,3
CK:6,9FH:19,9
SÓ:2,27Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2TZS:4,9
CK:26,6FH:22
SÓ:1,52Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:645
ZS:21,2
SZH:93TZS:3
CK:30,2FH:23,3
SÓ:1,14Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:486
ZS:9,2
SZH:77TZS:1,2
CK:7,5FH:14,3
SÓ:2,87Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrepszelymes rizs
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,10,12EN:676
ZS:18,6
SZH:103,2TZS:2,6
CK:28,2FH:23,7
SÓ:3,4

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:560
ZS:13,8
SZH:81,5TZS:1,4
CK:15,8FH:22,1
SÓ:2,08Bableves 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 fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:539
ZS:21,4
SZH:64,5TZS:8,5
CK:10,6FH:19,6
SÓ:1,51Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:610
ZS:15,9
SZH:87,8TZS:4,9
CK:23,9FH:25,6
SÓ:0,58

EBÉD C

Kertészleves (1,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:450
ZS:7,4
SZH:72,4TZS:0,8
CK:7FH:18,1
SÓ:0,75Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségregu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:13,3
SZH:74,4TZS:3,5
CK:7,9FH:18,8
SÓ:1,02Bableves 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 fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:591
ZS:17,2
SZH:77TZS:6
CK:8,8FH:20,2
SÓ:1,24Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrepszelymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:518
ZS:10,5
SZH:93,4TZS:1,6
CK:28,7FH:9,6
SÓ:0,78

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:198
ZS:7,9
SZH:22,3TZS:2,8
CK:1,1FH:8
SÓ:1,12Füstölt pulypaprizsi
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 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 felső tagozat

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:283

ZS:5,6

SZH:47,6

TZS:2,8

CK:22

FH:10,4

SÓ:0,93

Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7,12

EN:267

ZS:7,9

SZH:37,5

TZS:4,4

CK:7,8

FH:9,7

SÓ:1,1

Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7,12

EN:206

ZS:4,5

SZH:34,9

TZS:2,8

CK:8,3

FH:5,1

SÓ:0,79

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

EN:327

ZS:8,5

SZH:48,8

TZS:4,1

CK:23,4

FH:10

SÓ:0,71

Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7,12

EN:203

ZS:2,9

SZH:34,4

TZS:1,6

CK:8,5

FH:8,2

SÓ:0,83

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12

EN:585

ZS:13,6

SZH:87,9

TZS:1,5

CK:23,3

FH:21,2

SÓ:1,18

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

EN:637

ZS:22,6

SZH:84,6

TZS:9,1

CK:27,6

FH:18,2

SÓ:3,89

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tefől (7)
Fodros metélt (1)Allergének:
1,3,7

EN:607

ZS:21,6

SZH:74,3

TZS:6,8

CK:6,6

FH:25,7

SÓ:0,5

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:435

ZS:12,1

SZH:54

TZS:3

CK:12,3

FH:20,9

SÓ:2,28

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:682

ZS:23

SZH:87,4

TZS:2,4

CK:18

FH:23

SÓ:2,99

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12

EN:624

ZS:22,4

SZH:81,9

TZS:5,7

CK:23,1

FH:21

SÓ:0,88

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

EN:596

ZS:25,6

SZH:68,5

TZS:7,9

CK:24

FH:21,3

SÓ:0,69

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10

EN:791

ZS:32,6

SZH:99

TZS:8,5

CK:8,3

FH:20,3

SÓ:3

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

EN:618

ZS:19,1

SZH:77

TZS:5,9

CK:9

FH:33,2

SÓ:1,27

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12

EN:540

ZS:13,8

SZH:68,5

TZS:4,3

CK:17,2

FH:29,2

SÓ:2,33

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12

EN:675

ZS:16,7

SZH:92,9

TZS:5,6

CK:15,7

FH:20,3

SÓ:0,78

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12

EN:738

ZS:19,6

SZH:97,5

TZS:6,6

CK:35,1

FH:35,4

SÓ:0,93

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN:645

ZS:28,1

SZH:66,3

TZS:11,7

CK:4,4

FH:22,4

SÓ:1,28

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:778

ZS:32,3

SZH:102,9

TZS:6,8

CK:12

FH:16,4

SÓ:2,23

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:412

ZS:9,9

SZH:56,1

TZS:2,6

CK:28,2

FH:17,9

SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:160

ZS:2,5

SZH:25,1

TZS:1,1

CK:1,7

FH:7,5

SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:211

ZS:8

SZH:26,1

TZS:2,9

CK:0,4

FH:7,1

SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6

EN:194

ZS:8,4

SZH:25

TZS:2,1

CK:14,6

FH:2,5

SÓ:0,03

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1

EN:188

ZS:4,4

SZH:27,1

TZS:1,5

CK:1

FH:8,6

SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:203

ZS:6,6

SZH:27,9

TZS:4

CK:2,1

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 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 felső 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:625
ZS:23,4
SZH:85,6
TZS:6,2
CK:28,4
FH:16,3
SÓ:1,84Lencsegyús 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:1,04Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,7EN:599
ZS:15,6
SZH:92,6
TZS:2
CK:34,3
FH:17,6
SÓ:1,17Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:737
ZS:35,3
SZH:64,1
TZS:12,4
CK:12,3
FH:35,6
SÓ:0,8

EBÉD B

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:564
ZS:13,9
SZH:82,5
TZS:1,8
CK:26,3
FH:22,8
SÓ:2,9Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)Allergének:
1,3,7,9EN:847
ZS:39,9
SZH:85,3
TZS:15,2
CK:9,4
FH:33,7
SÓ:2,48Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
MandarinAllergének:
1,3,7,12EN:581
ZS:25
SZH:64,5
TZS:12,3
CK:13,4
FH:22,8
SÓ:1,08Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Hentes csirketokány (1,10,12)
Párolt rizsAllergének:
1,10,12EN:547
ZS:17,4
SZH:73,1
TZS:2,7
CK:3,7
FH:21,4
SÓ:1,72Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Grillfűszeres csirkemell
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:452
ZS:10,2
SZH:52,8
TZS:2,3
CK:5,7
FH:32,5
SÓ:2,72

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:283
ZS:9,4
SZH:35,9
TZS:4,2
CK:13,1
FH:9,3
SÓ:0,72Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:842
ZS:36,6
SZH:106,5
TZS:6,8
CK:9,7
FH:17,5
SÓ:2,01Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:549
ZS:18,1
SZH:77
TZS:6,1
CK:2,8
FH:16,1
SÓ:0,84

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!

