



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉDA

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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. 04. 13.–2026. 04. 17.

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)
Jégcsapretek

Allergének:
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)
Kígyóborka

Allergének:
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)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN:227
ZS:2,8
SZH:39,4

TZS:1,4
CK:9,4

FH:8,8
SÓ:0,73

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:553
ZS:19,7
SZH:74

TZS:4,9
CK:19,5

FH:18,6
SÓ:0,74

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:563
ZS:19
SZH:77,3

TZS:7,6
CK:26,7

FH:15,7
SÓ:3,36

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:774
ZS:30,1
SZH:98,5

TZS:5,4
CK:7

FH:19,3
SÓ:1,78

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

Allergének:
1,7,12

EN:413
ZS:11,3
SZH:53,1

TZS:3
CK:12,1

FH:18,8
SÓ:2,16

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

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:652
ZS:22,4
SZH:82,9

TZS:2,3
CK:17,8

FH:22,2
SÓ:2,77

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Hawai csirkemell (7)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591
ZS:17
SZH:72,4

TZS:5
CK:15,9

FH:35,8
SÓ:1,35

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 krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejföl (7)
Túró (7)
Fodros metélt (1)

Allergének:
1,3,7

EN:563
ZS:20
SZH:69

TZS:6,1
CK:6

FH:23,8
SÓ:0,48

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

Allergének:
1,12

EN:542
ZS:16,3
SZH:69

TZS:5,1
CK:7,7

FH:28,5
SÓ:1,19

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

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:478
ZS:11,9
SZH:62,9

TZS:3,5
CK:16,9

FH:24,3
SÓ:1,98

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:449
ZS:11,2
SZH:57,9

TZS:4,3
CK:12,7

FH:15
SÓ:0,74

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:657
ZS:16,9
SZH:89,3

TZS:5,5
CK:33

FH:30,5
SÓ:0,81

Sárgaborsó krémléves (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:676
ZS:27,4
SZH:90,9

TZS:5,8
CK:10,2

FH:14,3
SÓ:1,93

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)
Zöldpaprika

Allergének:
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

Alma
Ostyaszelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3

TZS:2,1
CK:16,4

FH:2,5
SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,5
CK:1

FH:8,6
SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9

TZS:3,8
CK:1,2

FH:6,4
SÓ:1,2

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, 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. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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 (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:198
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,4
FH:7
SÓ:1

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68

Gyümölcsstea (12)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:194
ZS:6,5
SZH:29,6
TZS:3,2
CK:7,5
FH:3,4
SÓ:1,1

Gyümölcsstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,12

EN: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:
10,12

EN:536
ZS:19,5
SZH:75,1
TZS:5,2
CK:27,5
FH:13,6
SÓ:1,57

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:835
ZS:14,9
SZH:143
TZS:2,8
CK:31,1
FH:25,1
SÓ:1,86

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:478
ZS:7,8
SZH:70,1
TZS:2,4
CK:17,8
FH:22,2
SÓ:1,05

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,7,12

EN:427
ZS:11
SZH:62,6
TZS:1,2
CK:27,6
FH:14
SÓ:1,09

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN: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)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:569
ZS:15,3
SZH:80
TZS:3,5
CK:27,4
FH:23,2
SÓ:2,86

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:838
ZS:35,2
SZH:93,5
TZS:13,1
CK:8,5
FH:32,9
SÓ:2,52

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN:559
ZS:22,4
SZH:67,7
TZS:10,8
CK:8,8
FH:20,4
SÓ:0,99

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Hentes csirketokány (1,10,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,10,12

EN:491
ZS:15,8
SZH:66,1
TZS:2,4
CK:3,2
FH:18,4
SÓ:1,48

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Grillfűszeres csirkemell
Petrezselymes burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:422
ZS:11,9
SZH:45,3
TZS:2,5
CK:2,6
FH:29,7
SÓ:1,95

EBÉD C

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott brokkoli (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:461
ZS:14,7
SZH:54,3
TZS:3,8
CK:25,1
FH:24,2
SÓ:0,37

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:271
ZS:7,6
SZH:40,2
TZS:3,2
CK:7,3
FH:6,7
SÓ:0,64

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:733
ZS:31,5
SZH:93,8
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15
SÓ:1,71

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN: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)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

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

Csemege salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:225
ZS:9,1
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,1
SÓ:1,32

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN: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. Csillagfű; 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. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea (12)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:185
ZS:7,2
SZH:26,4
TZS:3,8
CK:9
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Margarin
Kakaós foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:305
ZS:9,1
SZH:43,7
TZS:4,6
CK:14,4
FH:11,5
SÓ:0,7Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,7
SZH:33,8
TZS:1,4
CK:8,6
FH:8,1
SÓ:0,78Gyümölcsstea (12)
Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,12EN:227
ZS:6,8
SZH:33,7
TZS:1,9
CK:7,8
FH:7,7
SÓ:1,41EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Máktöltelikes nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1090
ZS:26,1
SZH:180,6
TZS:6,3
CK:36,6
FH:24
SÓ:3,87Zöldborsóleves (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:72,7
TZS:3,8
CK:21,6
FH:18,3
SÓ:1,34Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,9,10EN:510
ZS:14,2
SZH:66,9
TZS:2,1
CK:10,4
FH:23,8
SÓ:2,2Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:629
ZS:27,1
SZH:61,8
TZS:8,2
CK:1,3
FH:25,7
SÓ:2,63EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:449
ZS:10,6
SZH:70,8
TZS:4,4
CK:9,6
FH:13,6
SÓ:2,15Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:579
ZS:17,2
SZH:77,2
TZS:4
CK:3,6
FH:22,6
SÓ:1,71Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:460
ZS:13,7
SZH:55
TZS:4,6
CK:4,8
FH:20,5
SÓ:1,32Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:585
ZS:15,2
SZH:74,8
TZS:3,6
CK:5,3
FH:29
SÓ:2,71EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:373
ZS:5,7
SZH:69,4
TZS:2,8
CK:33,2
FH:8,9
SÓ:0,6Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsemAllergének:
1,3,7,9,12EN:692
ZS:33,7
SZH:87,4
TZS:4,1
CK:46,3
FH:10,4
SÓ:0,61Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,7,9EN:520
ZS:14,6
SZH:68,7
TZS:5,6
CK:8,8
FH:18,3
SÓ:0,78Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:400
ZS:15,8
SZH:40,6
TZS:4
CK:5
FH:21
SÓ:0,72EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Egres joghurt (7)
Kíflí (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

