

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.08.31.–2026.09.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tök-mag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:540

ZS:23

TZS:5,5

FH:23,6

SZH:52,2

CK:3,3

SÓ:2,14

Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tészta) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:824

ZS:33,8

TZS:11

FH:37

SZH:89,6

CK:10

SÓ:1,01

Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejfő (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:805

ZS:20,8

TZS:7,4

FH:19,5

SZH:130,9

CK:29,9

SÓ:1,75

Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:867

ZS:34,3

TZS:6,6

FH:20,4

SZH:114,9

CK:11,3

SÓ:1,53

Almalé 100%-os
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:466

ZS:12,8

TZS:5,2

FH:15,6

SZH:68,7

CK:29,7

SÓ:0,86

EBÉD B

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tök-mag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:702

ZS:22,6

TZS:3,6

FH:30,2

SZH:87,3

CK:16,3

SÓ:2,23

Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:686

ZS:17,8

TZS:3,5

FH:27,2

SZH:96,5

CK:11,6

SÓ:1,91

Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Orsó tészta (bio tészta) (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:655

ZS:21,4

TZS:6,2

FH:18

SZH:92,9

CK:13,9

SÓ:0,84

Tojásleves (1,3)
Nátrú sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:390

ZS:17,2

TZS:1,5

FH:13,9

SZH:38,7

CK:19

SÓ:1,15

Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:535

ZS:10

TZS:3,8

FH:27,9

SZH:77,2

CK:26,9

SÓ:2,35

EBÉD C

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tök-mag
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:569

ZS:24,8

TZS:6,2

FH:30,3

SZH:51,9

CK:4,5

SÓ:0,97

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:698

ZS:19,8

TZS:6,2

FH:25,5

SZH:91,7

CK:9

SÓ:0,95

Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:499

ZS:13,6

TZS:7,2

FH:14,3

SZH:77

CK:43,7

SÓ:0,83

Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:591

ZS:25,9

TZS:6,6

FH:23,8

SZH:63,9

CK:5,7

SÓ:1,49

Almalé 100%-os
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:628

ZS:15,3

TZS:3

FH:25,6

SZH:90,6

CK:25,3

SÓ:1,82

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. 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.09.07.–2026.09.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:463

ZS:13,1

TZS:4,4

FH:24

SZH:56,2

CK:14,6

SÓ:0,81

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:625

ZS:17,4

TZS:2,7

FH:21,9

SZH:88,7

CK:12,5

SÓ:1,53

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:825

ZS:32,7

TZS:10,2

FH:22,6

SZH:97,3

CK:8,8

SÓ:3,18

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:583

ZS:14,6

TZS:3,5

FH:20,1

SZH:82,5

CK:20,8

SÓ:0,64

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:660

ZS:22,3

TZS:3,2

FH:18,6

SZH:91,7

CK:18

SÓ:1,54

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556

ZS:24,4

TZS:12,1

FH:18,1

SZH:58,4

CK:4,9

SÓ:1,32

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:423

ZS:9,5

TZS:4,3

FH:16,3

SZH:64,7

CK:28,4

SÓ:0,99

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:802

ZS:25,5

TZS:8,4

FH:46,3

SZH:80,8

CK:13,3

SÓ:1,31

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:458

ZS:12,8

TZS:3,1

FH:21,9

SZH:51,2

CK:19,5

SÓ:1,89

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:652

ZS:21,4

TZS:2,8

FH:21,1

SZH:87,7

CK:20,9

SÓ:2,04

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:640

ZS:21,1

TZS:4,5

FH:27,6

SZH:77,9

CK:8

SÓ:3,31

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:802

ZS:23,3

TZS:8,5

FH:27,7

SZH:115,8

CK:53,9

SÓ:2,09

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:723

ZS:29,3

TZS:14,1

FH:29,1

SZH:74

CK:3,5

SÓ:1,25

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:469

ZS:11,5

TZS:3,3

FH:25,6

SZH:61,7

CK:24,8

SÓ:0,98

Paradisomleves (1,3,9)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:586

ZS:16,2

TZS:4

FH:14,3

SZH:94,1

CK:19,9

SÓ:0,84

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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.09.14.–2026.09.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovászos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:686

ZS:25,9

SZH:77,5

TZS:3,1

FH:30,9

SÓ:2,63

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:416

ZS:12,5

SZH:54,9

TZS:2,4

FH:16,7

SÓ:1,31

Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:832

ZS:18,8

SZH:115,2

TZS:4,4

FH:23,3

SÓ:2,38

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:385

ZS:5,5

SZH:58,1

TZS:0,7

FH:24,7

SÓ:0,93

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,12

EN:686

ZS:15,9

SZH:107,8

TZS:2,5

FH:24

SÓ:1,83

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muszaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:565

ZS:20,3

SZH:57,5

TZS:4,9

FH:30,2

SÓ:0,67

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:776

ZS:37,3

SZH:100,4

TZS:4,6

FH:10,9

SÓ:0,8

Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:580

ZS:14,8

SZH:90

TZS:2,7

FH:18,9

SÓ:0,57

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:474

ZS:9,7

SZH:82,1

TZS:5,4

FH:13,2

SÓ:0,72

Karamellás körteleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:531

ZS:13,7

SZH:75,6

TZS:5,2

FH:19,7

SÓ:0,9

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:679

ZS:29,5

SZH:62,1

TZS:6

FH:28,4

SÓ:1,95

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:587

ZS:12,4

SZH:95,7

TZS:1,6

FH:18,5

SÓ:1,44

Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:551

ZS:17,2

SZH:76,9

TZS:3

FH:19,2

SÓ:0,6

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:744

ZS:30,5

SZH:99,4

TZS:6,6

FH:14,8

SÓ:2,25

Karamellás körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:653

ZS:12,2

SZH:103,6

TZS:2,2

FH:25,5

SÓ:0,66

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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.09.21.–2026.09.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:681

ZS:22,6

SZH:90

TZS:6,6

FH:20,3

SÓ:0,99

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12

EN:576

ZS:20,2

SZH:73

TZS:4,9

FH:20,5

SÓ:1,24

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9

EN:700

ZS:21,7

SZH:103,9

TZS:3,1

FH:24,7

SÓ:1,29

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591

ZS:14,1

SZH:88,2

TZS:3,5

FH:17

SÓ:2,02

Almalé 100%-os
Leccsós harcsaragu (1,4)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4

EN:621

ZS:13,8

SZH:96,5

TZS:3,5

FH:24,3

SÓ:1,55

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:537

ZS:6,9

SZH:95,2

TZS:1

FH:17,9

SÓ:0,47

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12

EN:586

ZS:13,9

SZH:86,6

TZS:1,4

FH:22,8

SÓ:2,22

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:554

ZS:16,2

SZH:82,2

TZS:6,9

FH:22,2

SÓ:1,76

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:565

ZS:21,5

SZH:69,6

TZS:8,5

FH:20,3

SÓ:1,65

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:741

ZS:22,9

SZH:107,7

TZS:3,3

FH:24,3

SÓ:2,53

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olasz rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:601

ZS:19,2

SZH:79,9

TZS:7,6

FH:25,4

SÓ:0,71

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:554

ZS:14,2

SZH:67,5

TZS:6,2

FH:22,7

SÓ:1,46

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:439

ZS:18

SZH:44

TZS:5,1

FH:25,6

SÓ:1,78

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:502

ZS:14

SZH:68,6

TZS:3,5

FH:15,8

SÓ:1

Almalé 100%-os
Francia leccsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:518

ZS:10,5

SZH:93,4

TZS:1,6

FH:9,6

SÓ:0,78

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. 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.09.28.–2026.10.02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:659

ZS:14,3

TZS:2,1

FH:22,4

SZH:103,1

CK:15,3

SÓ:1,4

Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:485

ZS:10,5

TZS:5,6

FH:20,3

SZH:73,5

CK:27,7

SÓ:2,09

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

TZS:11,7

FH:22,4

SZH:66,3

CK:4,4

SÓ:1,28

Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:873

ZS:38,9

TZS:6,9

FH:14,9

SZH:109,4

CK:12,5

SÓ:2,53

Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:588

ZS:18,1

TZS:4,7

FH:17,5

SZH:78,6

CK:24,1

SÓ:1,27

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:699

ZS:23,1

TZS:6,3

FH:22,3

SZH:97,3

CK:15,3

SÓ:1,11

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:586

ZS:22,4

TZS:9

FH:16,7

SZH:74,4

CK:27,5

SÓ:3,61

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:774

ZS:31,9

TZS:8,4

FH:21,4

SZH:95,3

CK:9,2

SÓ:3,42

Kukorica galuska leves (3,9)
Sertésbrassói (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:691

ZS:28,4

TZS:7,8

FH:20,6

SZH:80,1

CK:6,2

SÓ:2,5

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:412

ZS:9,9

TZS:2,6

FH:17,9

SZH:56,1

CK:28,2

SÓ:0,57

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,12

EN:569

ZS:13,5

TZS:5,7

FH:18

SZH:76

CK:7,5

SÓ:0,86

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)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:679

ZS:21,7

TZS:6,9

FH:26,4

SZH:91,3

CK:17,5

SÓ:0,64

Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:385

ZS:14,3

TZS:2,6

FH:18,4

SZH:40,9

CK:12,1

SÓ:1,76

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

Allergének:
1,3,4,9

EN:680

ZS:18,1

TZS:1,9

FH:22,9

SZH:97,4

CK:26

SÓ:1,88

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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**

