ÉTLAP

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.11.02.–2026.11.06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:509 ZS:10,4 TZS:3,9 FH:30,3 SZH:57,9 CK:13,8 SÓ:1,47	Palócleves (1,7,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:640 ZS:20,6 TZS:4,5 FH:19,4 SZH:89,6 CK:12,6 SÓ:1,19	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:955 ZS:43,3 TZS:14,2 FH:26,9 SZH:97,8 CK:9,5 SÓ:2,46	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:609 ZS:11,3 TZS:3,3 FH:27,8 SZH:94,4 CK:23,2 SÓ:1,3	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:654 ZS:21,9 TZS:3,1 FH:18,5 SZH:91,2 CK:17,9 SÓ:1,54
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (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	Palócleves (1,7,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:774 ZS:23,9 TZS:8,4 FH:22,8 SZH:114,2 CK:53,2 SÓ:1,57	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	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:577 ZS:20,8 TZS:6,5 FH:15,7 SZH:80 CK:19,5 SÓ:2,71	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:936 ZS:127 TZS:6,8 FH:15,8 SZH:116,8 CK:24,5 SÓ:1,93
EBÉD C	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	Palócleves (1,7,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:595 ZS:19,2 TZS:4,4 FH:18,9 SZH:82,6 CK:7,8 SÓ:0,51	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:487 ZS:10,4 TZS:5 FH:16 SZH:71,4 CK:27,9 SÓ:0,95	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:816 ZS:19,5 TZS:4,3 FH:29,2 SZH:115,6 CK:20 SÓ:2,09	Paradicsomleves (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

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.11.09.–2026.11.13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:720 ZS:33,3 TZS:8,7 FH:23,6 SZH:70,4 CK:3,5 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:316 ZS:5,4 TZS:2 FH:10,2 SZH:54,1 CK:7,9 SÓ:0,73	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:622 ZS:14,3 TZS:2,7 FH:22,6 SZH:96 CK:26,1 SÓ:1,12	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:385 ZS:5,5 TZS:0,7 FH:24,7 SZH:58,1 CK:7,6 SÓ:0,93	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:679 ZS:15 TZS:2,1 FH:24,1 SZH:107,8 CK:32,9 SÓ:1,79
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:707 ZS:25,9 TZS:3,1 FH:30,8 SZH:80,4 CK:11,3 SÓ:2,63	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:578 ZS:12,6 TZS:1,6 FH:18,3 SZH:93,3 CK:34,7 SÓ:1,42	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:978 ZS:20 TZS:4,4 FH:27,7 SZH:140,6 CK:49,1 SÓ:2,81	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:856 ZS:37,5 TZS:6,9 FH:16,8 SZH:105 CK:9,5 SÓ:2,4	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:526 ZS:9,6 TZS:3,7 FH:29,7 SZH:74,5 CK:21,8 SÓ:1,22
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tojásos galuska (1,3,7) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:652 ZS:23 TZS:5,6 FH:38,2 SZH:108,4 CK:8 SÓ:2,2	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:407 ZS:12,7 TZS:2,4 FH:16,4 SZH:52,6 CK:3,1 SÓ:1,3	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:496 ZS:14,4 TZS:4,5 FH:31,6 SZH:52,3 CK:9,5 SÓ:1,09	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:474 ZS:9,7 TZS:5,4 FH:13,2 SZH:82,1 CK:36,1 SÓ:0,72	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:447 ZS:4,2 TZS:1 FH:16,4 SZH:81 CK:27,8 SÓ:2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.11.16.–2026.11.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:679 ZS:22,6 TZS:6,6 FH:20,4 SZH:89,4 CK:28,6 SÓ:2,13	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 TZS:4,9 FH:20,5 SZH:73 CK:26,5 SÓ:1,24	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:714 ZS:21,7 TZS:3,1 FH:24,5 SZH:107,6 CK:24,6 SÓ:1,29	Zöldségleves fridattoval (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:558 ZS:12,9 TZS:3,3 FH:15,8 SZH:84,6 CK:11,7 SÓ:1,88	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:604 ZS:21,2 TZS:4,2 FH:19,2 SZH:79,5 CK:8,2 SÓ:0,97
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:537 ZS:6,9 TZS:1 FH:17,9 SZH:95,2 CK:28,6 SÓ:0,47	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:577 ZS:16,9 TZS:2,4 FH:25,3 SZH:74,4 CK:4,9 SÓ:1,8	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:574 ZS:16,2 TZS:6,9 FH:22,2 SZH:86,9 CK:38,6 SÓ:1,75	Zöldségleves fridattoval (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 TZS:8,5 FH:20,3 SZH:69,6 CK:10,7 SÓ:1,65	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:721 ZS:26,7 TZS:7,5 FH:35,9 SZH:79 CK:3,4 SÓ:0,92
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:605 ZS:17,6 TZS:4,7 FH:29 SZH:81,1 CK:27,6 SÓ:0,63	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 TZS:6,2 FH:22,7 SZH:67,5 CK:22,7 SÓ:1,46	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:481 ZS:19,3 TZS:5,5 FH:27,4 SZH:49,6 CK:9,9 SÓ:1,84	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,2 TZS:6 FH:20,2 SZH:77 CK:8,8 SÓ:1,24	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:789 ZS:31,9 TZS:5,7 FH:34,1 SZH:86,9 CK:8,6 SÓ:2,66

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.11.23.–2026.11.27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:669 ZS:23,7 TZS:5,2 FH:21 SZH:87,8 CK:14,1 SÓ:1,34	Almalé 100%-os Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9 EN:622 ZS:13,1 TZS:1,7 FH:31,8 SZH:88,4 CK:34,8 SÓ:0,51	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	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:814 ZS:37,9 TZS:5,2 FH:11,8 SZH:106,6 CK:49,9 SÓ:0,88	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	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:671 ZS:25,5 TZS:6 FH:21,2 SZH:87,3 CK:21,1 SÓ:0,87	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:567 ZS:21,8 TZS:8,7 FH:15,4 SZH:72 CK:28,7 SÓ:3,5	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:817 ZS:32,8 TZS:8,6 FH:21,1 SZH:104,1 CK:8,4 SÓ:3,14	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:567 ZS:18,9 TZS:5,9 FH:31,7 SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:0,99	Paradicsomleves (1,3,9) Sertéspörkölt (1) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:475 ZS:15 TZS:4 FH:20,6 SZH:60,6 CK:29 SÓ:0,53
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:541 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:17 SZH:66,1 CK:13,2 SÓ:0,63	Almalé 100%-os Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:525 ZS:24,8 TZS:7,6 FH:18,6 SZH:55,9 CK:25,1 SÓ:0,3	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	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:372 ZS:11,9 TZS:3 FH:19,4 SZH:40,8 CK:9,2 SÓ:2	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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.11.30.–2026.12.04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:457 ZS:15,2 TZS:4,1 FH:20 SZH:57,8 CK:24,8 SÓ:0,48	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:851 ZS:14 TZS:3,4 FH:26,7 SZH:142,3 CK:31,2 SÓ:2,32	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 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 zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:588 ZS:15,4 TZS:2 FH:17,9 SZH:88,8 CK:28 SÓ:1,34	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:906 ZS:43,6 TZS:16,4 FH:38,8 SZH:84,2 CK:20 SÓ:1,38
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:668 ZS:24,3 TZS:6,5 FH:17,6 SZH:93,1 CK:26,6 SÓ:2,07	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:538 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:22 SZH:78,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:790 ZS:25,3 TZS:12,3 FH:24,7 SZH:112,7 CK:20,3 SÓ:1,47	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:930 ZS:40,8 TZS:7,2 FH:15,7 SZH:117,4 CK:10,7 SÓ:2,55	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb filé Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:836 ZS:42,9 TZS:9,1 FH:27,9 SZH:77 CK:16,1 SÓ:1,73
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:646 ZS:16,9 TZS:4,1 FH:25,4 SZH:93 CK:26,4 SÓ:3,32	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:695 ZS:19,5 TZS:4,8 FH:30,2 SZH:95,3 CK:6,8 SÓ:0,94	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:434 ZS:8,8 TZS:3,7 FH:9,6 SZH:74,4 CK:20,7 SÓ:0,98	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:663 ZS:25,9 TZS:6,7 FH:23,8 SZH:78,5 CK:3,9 SÓ:2,4	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:692 ZS:26,2 TZS:10,1 FH:18,5 SZH:91,9 CK:10,4 SÓ:1,28

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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!