

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:

EBÉD A

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. Szezámmag; 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:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea (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
CK:7,8Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7,12EN:206
ZS:4,5
SZH:34,9
TZS:2,8
CK:8,3
FH:5,1
SÓ:0,79Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8
TZS:4,1
CK:23,4
FH:10
SÓ:0,71Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7,12EN: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)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:553
ZS:19,7
SZH:74
TZS:4,9
CK:19,5
FH:18,6
SÓ:0,74Gyümölcsleves (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
CK:26,7
FH:15,7
SÓ:3,36Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:774
ZS:30,1
SZH:98,5
TZS:5,4
CK:7
FH:19,3
SÓ:1,78Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:413
ZS:11,3
SZH:53,1
TZS:3
CK:12,1
FH:18,8
SÓ:2,16Paradicsomleves (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
CK:17,8
FH:22,2
SÓ:2,77

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Hawaii csirkemell (7)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:591
ZS:17
SZH:72,4
TZS:5
CK:15,9
FH:35,8
SÓ:1,35Gyümölcsleves (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
CK:24
FH:21,3
SÓ:0,69Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejföl (7)
Túró (7)
Fodros metélt (1)Allergének:
1,3,7EN:563
ZS:20
SZH:69
TZS:6,1
CK:6
FH:23,8
SÓ:0,48Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:542
ZS:16,3
SZH:69
TZS:5,1
CK:7,7
FH:28,5
SÓ:1,19Paradicsomleves (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
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)
AlmaAllergének:
1,3,4,9,12EN:449
ZS:11,2
SZH:57,9
TZS:4,3
CK:12,7
FH:15
SÓ:0,74Gyümölcsleves (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
CK:33
FH:30,5
SÓ:0,81Sárgaborsó krémléves (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
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28Tarhonyaleves (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
CK:10,2
FH:14,3
SÓ:1,93Paradicsomleves (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
CK:28,2
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
CK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34Alma
Ostyaszelet (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN: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. 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. 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
FK: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
FK: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
FK: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
FK:7,5
FH:3,4
SÓ:1,1

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

Allergének:
1,12

EN:248
ZS:8,3
SZH:34,2
TZS:3,1
FK: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
FK:27,5
FH:13,6
SÓ:1,57

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

Allergének:
1,3,9

EN:835
ZS:14,9
SZH:143
TZS:2,8
FK: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
FK:17,8
FH:22,2
SÓ:1,05

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

Allergének:
1,7,12

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

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:645
ZS:30,5
SZH:57,7
TZS:10,5
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK: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
FK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
FK: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
FK: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
FK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

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. 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) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:185 ZS:7,2 SZH:26,4 TZS:3,8 FH:3,5 SÓ:0,7	Tej (7) Margarin Kakaós foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS:9,1 SZH:43,7 TZS:4,6 FH:11,5 SÓ:0,7	Gyümölcsstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:198 ZS:2,7 SZH:33,8 TZS:1,4 CK:8,6 FH:8,1 SÓ:0,78	Gyümölcsstea (12) Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,12 EN:227 ZS:6,8 SZH:33,7 TZS:1,9 CK:7,8 FH:7,7 SÓ:1,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Máktöltelikes nudli (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1090 ZS:26,1 SZH:180,6 TZS:6,3 CK:36,6 FH:24 SÓ:3,87	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 SZH:72,7 TZS:3,8 CK:21,6 FH:18,3 SÓ:1,34	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:510 ZS:14,2 SZH:66,9 TZS:2,1 CK:10,4 FH:23,8 SÓ:2,2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslis Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:629 ZS:27,1 SZH:61,8 TZS:8,2 CK:1,3 FH:25,7 SÓ:2,63	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:449 ZS:10,6 SZH:70,8 TZS:4,4 CK:9,6 FH:13,6 SÓ:2,15	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:579 ZS:17,2 SZH:77,2 TZS:4 CK:3,6 FH:22,6 SÓ:1,71	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:460 ZS:13,7 SZH:55 TZS:4,6 CK:4,8 FH:20,5 SÓ:1,32	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:585 ZS:15,2 SZH:74,8 TZS:3,6 CK:5,3 FH:29 SÓ:2,71	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:373 ZS:5,7 SZH:69,4 TZS:2,8 CK:33,2 FH:8,9 SÓ:0,6	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:692 ZS:33,7 SZH:87,4 TZS:4,1 CK:46,3 FH:10,4 SÓ:0,61	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:520 ZS:14,6 SZH:68,7 TZS:5,6 CK:8,8 FH:18,3 SÓ:0,78	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:400 ZS:15,8 SZH:40,6 TZS:4 CK:5 FH:21 SÓ:0,72	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 SZH:27,8 TZS:2 CK:1,4 FH:4,7 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 SZH:26,8 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9 SÓ:1,05	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 SZH:31,3 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,2 SÓ:1,54	Epres joghurt (7) Kífli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 SZH:46,5 TZS:0,8 CK:19,9 FH:7,8 SÓ:0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		

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!

