

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:357  
ZS:9,5  
SZH:53,5  
TZS:4,7  
CK:28,6  
FH:11,4  
SÓ:0,81

Gyümölcstea (12)  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:230  
ZS:2,7  
SZH:41,2  
TZS:1,4  
CK:11,8  
FH:8,4  
SÓ:0,66

Gyümölcstea (12)  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,12

EN:239  
ZS:7,7  
SZH:33,3  
TZS:2,8  
CK:7,5  
FH:7,7  
SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:301  
ZS:5,9  
SZH:48,1  
TZS:2,6  
CK:21,3  
FH:10,1  
SÓ:0,88

Gyümölcstea (12)  
Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,12

EN:236  
ZS:7,7  
SZH:33,2  
TZS:2,7  
CK:7,5  
FH:7,1  
SÓ:1,38

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Zöldborsós csirkeragu (1)  
Párolt rizs

Allergének:  
1

EN:607  
ZS:15,5  
SZH:87,7  
TZS:3  
CK:24,9  
FH:22,7  
SÓ:1,15

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Fejlett babfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:695  
ZS:18,6  
SZH:85,5  
TZS:5  
CK:14,1  
FH:33,6  
SÓ:2,32

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperöntet (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:709  
ZS:16,8  
SZH:115,7  
TZS:3,1  
CK:20,9  
FH:20,6  
SÓ:0,77

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Főtt tojás (3)  
Parajmártás (1,7)  
Főtt burgonya (12)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN:494  
ZS:14,4  
SZH:65,3  
TZS:5,1  
CK:9,5  
FH:17,6  
SÓ:1,04

Paradicsomleves (1,3,9)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Rizibizi  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,9

EN:676  
ZS:20,7  
SZH:92,2  
TZS:2,8  
CK:19  
FH:28,9  
SÓ:2,89

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Parasztosragu szelet húshoz (1)  
Natúr sertésszelet karajból  
Tört burgonya (12)

Allergének:  
1,12

EN:440  
ZS:8,6  
SZH:67,6  
TZS:1,4  
CK:24,4  
FH:14,1  
SÓ:1,12

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Rakott kelkáposzta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:514  
ZS:18,6  
SZH:62,8  
TZS:4,7  
CK:16,7  
FH:23,6  
SÓ:1,22

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Tejberiz (7)  
Fahéjas porcukor  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:584  
ZS:13,5  
SZH:96,3  
TZS:6,5  
CK:39,3  
FH:18  
SÓ:1,01

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Rántott gomba (1,3)  
Petrezselymes bulgur (1)  
Tartármártás (3,7,10)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,10

EN:854  
ZS:38,4  
SZH:99,7  
TZS:8,3  
CK:14  
FH:18,5  
SÓ:1,57

Paradicsomleves (1,3,9)  
Pásztortarhonya (1,12)  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN:637  
ZS:22,5  
SZH:80,1  
TZS:5,8  
CK:21  
FH:22,3  
SÓ:2,06

EBÉD C

Almalé 100%-os  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti (1)  
Sajt szorát (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:599  
ZS:16,4  
SZH:92,9  
TZS:5,9  
CK:34,1  
FH:17,5  
SÓ:1,01

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)  
Kuskusz (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:577  
ZS:14,9  
SZH:90,4  
TZS:3,7  
CK:16,4  
FH:18,9  
SÓ:1,22

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Francia lecsó  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:244  
ZS:8,9  
SZH:27,8  
TZS:2,2  
CK:6,5  
FH:9,6  
SÓ:0,57

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Csőben sült zöldségek (1,7)  
Gesztenyerúd  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:425  
ZS:16,4  
SZH:52,1  
TZS:7,9  
CK:12,1  
FH:13,8  
SÓ:1,25

Paradicsomleves (1,3,9)  
Túrós cicinka (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:600  
ZS:16,5  
SZH:76,4  
TZS:6,4  
CK:36,8  
FH:21,2  
SÓ:1,13

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

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:223  
ZS:9,2  
SZH:26,4  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7  
SÓ:1,42

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:194  
ZS:4,5  
SZH:31  
TZS:2,6  
CK:1,1  
FH:5,6  
SÓ:0,83

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:218  
ZS:7,2  
SZH:27  
TZS:4,2  
CK:0,9  
FH:9,4  
SÓ:1,16

Alma  
Tengeri sóskukoricacsna

Allergének:

EN:132  
ZS:0,4  
SZH:28,3  
TZS:0,1  
CK:10,2  
FH:2,3  
SÓ:0,38

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 felső tagozat

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:317  
ZS:5,4  
SZH:55,6  
TZS:2,6  
CK:26,5  
FH:11  
SÓ:0,93

Gyümölcsstea (12)  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:193  
ZS:2,6  
SZH:33,8  
TZS:1,5  
CK:8,8  
FH:8  
SÓ:0,73

Gyümölcsstea (12)  
Majonézes tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10,12

EN:235  
ZS:5,7  
SZH:35,5  
TZS:1,2  
CK:9,1  
FH:6,8  
SÓ:1,01

Gyümölcsstea (12)  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:238  
ZS:8  
SZH:32,7  
TZS:4,6  
CK:7,7  
FH:8,7  
SÓ:1,05

Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS:6,5  
SZH:48,8  
TZS:3,5  
CK:23,4  
FH:9,9  
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Pincepörkölt (12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:501  
ZS:14,7  
SZH:66,7  
TZS:4  
CK:3,5  
FH:18,8  
SÓ:2,55

Bableves (1,3,9)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:700  
ZS:24,9  
SZH:79,9  
TZS:6,5  
CK:7,3  
FH:36,9  
SÓ:1,7

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN:723  
ZS:14  
SZH:128,4  
TZS:2,9  
CK:31,8  
FH:17,1  
SÓ:1,59

Tojásleves (1,3)  
Paradicsomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3

EN:403  
ZS:18,2  
SZH:41,1  
TZS:4  
CK:15,4  
FH:14,9  
SÓ:0,77

Kukorica galuska leves (3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Sajtmártás (7,12)  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
3,7,9,12

EN:594  
ZS:21,1  
SZH:77,3  
TZS:4,2  
CK:5,1  
FH:20,1  
SÓ:1,67

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,12

EN:586  
ZS:14  
SZH:86,6  
TZS:2,1  
CK:16,4  
FH:23,1  
SÓ:2,22

Bableves (1,3,9)  
Sertéshúsoglyó (1,3)  
Burgonyapüré (7,12)  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:668  
ZS:25,2  
SZH:85  
TZS:4,5  
CK:5,3  
FH:26  
SÓ:2,92

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Gombapörkölt (1)  
Bulgur (1)  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN:571  
ZS:18,3  
SZH:75,9  
TZS:4,8  
CK:12,7  
FH:14,4  
SÓ:0,75

Tojásleves (1,3)  
Parajos csirkehúsos teljes kiőrlésű pennével (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:532  
ZS:22,6  
SZH:47  
TZS:5,1  
CK:5,5  
FH:31,3  
SÓ:0,53

Kukorica galuska leves (3,9)  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
3,9,10,12

EN:516  
ZS:14,4  
SZH:62,2  
TZS:4,3  
CK:5,4  
FH:29  
SÓ:2,4

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Tejföl (7)  
Reszelt sajt (7)  
Fodros metélt (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:607  
ZS:25,2  
SZH:68,3  
TZS:12,9  
CK:6,4  
FH:25,4  
SÓ:1,35

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  
SZH:91,7  
TZS:6,2  
CK:9  
FH:25,5  
SÓ:0,95

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

Allergének:  
1,7,9,12

EN:540  
ZS:13,6  
SZH:85,5  
TZS:7,2  
CK:51,7  
FH:14,9  
SÓ:0,83

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

Allergének:  
1,3,7,10

EN:761  
ZS:35,4  
SZH:92,3  
TZS:6,6  
CK:11,3  
FH:16,1  
SÓ:2,13

Kukorica galuska leves (3,9)  
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)  
Sajtmártás (7,12)

Allergének:  
3,7,9,12

EN:429  
ZS:16,8  
SZH:51  
TZS:5,5  
CK:7,9  
FH:15,9  
SÓ:0,87

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:181  
ZS:4,6  
SZH:27,7  
TZS:2,8  
CK:1,4  
FH:5,1  
SÓ:0,88

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:217  
ZS:7,9  
SZH:27,6  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,5  
SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:266  
ZS:2  
SZH:52,8  
TZS:0,8  
CK:24,9  
FH:7,8  
SÓ:0,63

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:208  
ZS:4,3  
SZH:31,3  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9,2  
SÓ:1,54

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:180  
ZS:6,2  
SZH:22,6  
TZS:3,8  
CK:1,2  
FH:6,8  
SÓ:1,25

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 felső tagozat

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)  
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:353  
ZS:11,5  
SZH:51,2  
TZS:6,3  
CK:32,7  
FH:8,1  
SÓ:0,51

Tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7

EN:331  
ZS:11,6  
SZH:45,7  
TZS:4,1  
CK:17,8  
FH:11,2  
SÓ:0,89

Gyümölcsstea (12)  
Barackos túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:220  
ZS:1,9  
SZH:41,5  
TZS:0,9  
CK:12,4  
FH:7,5  
SÓ:0,65

Gyümölcsstea (12)  
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,3,4,10,12

EN:251  
ZS:5,7  
SZH:38,3  
TZS:0,5  
CK:8,9  
FH:9,2  
SÓ:1,02

Gyümölcsstea (12)  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,3,12

EN:225  
ZS:5,1  
SZH:34,3  
TZS:1,5  
CK:8,1  
FH:6,9  
SÓ:0,86

EBÉD A

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

Allergének:  
1,7,12

EN:514  
ZS:13,3  
SZH:66,4  
TZS:4,4  
CK:14,8  
FH:25,5  
SÓ:1,09

Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:575  
ZS:15,4  
SZH:85,6  
TZS:2  
CK:9,9  
FH:20,2  
SÓ:2,42

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:875  
ZS:34,2  
SZH:102,7  
TZS:7,9  
CK:8,8  
FH:22,9  
SÓ:2,08

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

Allergének:  
1,3,12

EN:467  
ZS:12,7  
SZH:52,8  
TZS:3,1  
CK:11,3  
FH:22,7  
SÓ:2,14

Paradisomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényelé (1,12)  
Párolt rizs fél adag  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,12

EN:479  
ZS:18,4  
SZH:59,5  
TZS:2,7  
CK:17,5  
FH:15  
SÓ:1,4

EBÉD B

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

Allergének:  
1,10,12

EN:691  
ZS:21,3  
SZH:88,1  
TZS:4,5  
CK:8,2  
FH:29,1  
SÓ:3,59

Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Mákos guba (1,7)  
Vaníliás öntet (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:763  
ZS:21,2  
SZH:114,7  
TZS:7,8  
CK:53,3  
FH:26,4  
SÓ:1,91

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórát (7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:763  
ZS:22,3  
SZH:88,5  
TZS:7,8  
CK:12,6  
FH:37,1  
SÓ:1,08

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:693  
ZS:20  
SZH:84,8  
TZS:4,3  
CK:13,4  
FH:28,3  
SÓ:2,05

Paradisomleves (1,3,9)  
Csirkemell nuggets (1,9)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:586  
ZS:17,3  
SZH:83,3  
TZS:2,1  
CK:20,5  
FH:20,5  
SÓ:2,9

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  
SZH:58,4  
TZS:12,1  
CK:4,9  
FH:18,1  
SÓ:1,32

Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Gyümölcsrizs (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:410  
ZS:7,6  
SZH:68,8  
TZS:3,6  
CK:27,9  
FH:15,7  
SÓ:0,95

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:615  
ZS:17,5  
SZH:80,1  
TZS:5,2  
CK:5,5  
FH:22,8  
SÓ:0,92

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:434  
ZS:11,5  
SZH:53,4  
TZS:3,3  
CK:16,5  
FH:25,5  
SÓ:0,98

Paradisomleves (1,3,9)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:884  
ZS:35,8  
SZH:118,3  
TZS:6,7  
CK:24,6  
FH:17,9  
SÓ:1,93

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
Paradisom

Allergének:  
1,7

EN:226  
ZS:8,1  
SZH:28,9  
TZS:2,9  
CK:1,9  
FH:8,5  
SÓ:1,04

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1  
TZS:3,1  
CK:0,8  
FH:7,8  
SÓ:1,34

Natúr szendvicsskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:172  
ZS:4,2  
SZH:27  
TZS:2  
CK:0,8  
FH:4,6  
SÓ:0,91

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:227  
ZS:9,3  
SZH:27,2  
TZS:3,3  
CK:1  
FH:7  
SÓ:1,37

Alma  
Mese fit Detki keksz (1)

Allergének:  
1

EN:267  
ZS:8,9  
SZH:41  
TZS:4,1  
CK:20,9  
FH:4,2  
SÓ:0,21

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!**



