

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6TZS:2,8
CK:22FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7,12EN:270
ZS:7,9
SZH:38,1TZS:4,4
CK:7,8FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7,12EN:212
ZS:4,6
SZH:35,8TZS:2,8
CK:8,8FH:5,2
SÓ:0,78Tejeskávé (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:297
ZS:5,9
SZH:46,8TZS:2,6
CK:20,3FH:10,2
SÓ:0,89Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7,12EN:227
ZS:2,8
SZH:39,4TZS:1,4
CK:9,4FH:8,8
SÓ:0,73

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Zöldborsó csirkeragu (1)
Párolt rizs
KörteAllergének:
1,12EN:613
ZS:15,5
SZH:88,7TZS:3,3
CK:7FH:22,4
SÓ:1,39Gyümölcsleves (1,7,12)
Sertés szelet pecsenyelé (1,12)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:414
ZS:7,7
SZH:64,3TZS:0,6
CK:24,7FH:14,4
SÓ:2,35Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,3,7EN:610
ZS:20
SZH:80,9TZS:6,1
CK:16,8FH:23,8
SÓ:0,48Reszelt tészta leves (1,3)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:396
ZS:11,6
SZH:49,6TZS:2,5
CK:11,7FH:18,3
SÓ:2,36Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:674
ZS:22,4
SZH:88,3TZS:2,3
CK:21,2FH:22,5
SÓ:2,97

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
KörteAllergének:
1,7,9,10,12EN:607
ZS:20
SZH:85TZS:5,4
CK:13,7FH:19,1
SÓ:0,89Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)Allergének:
1,7,12EN:519
ZS:25,2
SZH:53,2TZS:7,9
CK:23,8FH:19,1
SÓ:0,27Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Kukoricas rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:807
ZS:37,8
SZH:89,9TZS:9,9
CK:10,8FH:24,3
SÓ:2,33Reszelt tészta leves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,10,12EN:434
ZS:15,1
SZH:54,7TZS:3,5
CK:5,8FH:15
SÓ:1,94Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:463
ZS:10,2
SZH:66,3TZS:2,6
CK:28,3FH:19,4
SÓ:0,85

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
KörteAllergének:
1,4,12EN:491
ZS:11,8
SZH:66,1TZS:4,9
CK:7FH:15,1
SÓ:0,68Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:371
ZS:3,4
SZH:68,3TZS:0,8
CK:27FH:13,2
SÓ:1,56Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:619
ZS:28
SZH:61,2TZS:11,7
CK:4,3FH:21,6
SÓ:1,14Reszelt tészta leves (1,3)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:613
ZS:31,9
SZH:61TZS:6,6
CK:8,7FH:16,7
SÓ:2,22Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:476
ZS:15,7
SZH:61TZS:4
CK:17,1FH:14,5
SÓ:1,89

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:169
ZS:3,4
SZH:25,2TZS:1,1
CK:1,6FH:7,6
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1TZS:2,9
CK:0,4FH:7,1
SÓ:1,34Ostyaszelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3TZS:2,1
CK:16,4FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1TZS:1,5
CK:1FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9TZS:3,8
CK:1,2FH:6,4
SÓ:1,2

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 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!



Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexámamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergen tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőid a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztestét 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).



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea (12)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:185
ZS:7,2
SZH:26,4TZS:3,8
CK:9FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:336
ZS:11,6
SZH:45,7TZS:4,1
CK:17,6FH:11,3
SÓ:0,94Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,7
SZH:33,8TZS:1,4
CK:8,6FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:285
ZS:5,6
SZH:48TZS:2,8
CK:22,6FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:232
ZS:5,5
SZH:35,6TZS:1,1
CK:9,2FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:851
ZS:16,5
SZH:128TZS:3,3
CK:45,7FH:18,1
SÓ:2,12Csontleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:344
ZS:16,6
SZH:32,3TZS:6,3
CK:4,2FH:14
SÓ:3,51Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Leccsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:604
ZS:27,4
SZH:66,8TZS:9,5
CK:8,8FH:21,2
SÓ:2,72Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Fejtett babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:630
ZS:15,8
SZH:85TZS:2,9
CK:22,6FH:30,5
SÓ:2,01Őszibarack leves (1,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,4,7,10,12EN:634
ZS:20,2
SZH:92,5TZS:2,4
CK:26,4FH:20,2
SÓ:3,25

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:419
ZS:10,6
SZH:63,8TZS:4,4
CK:15,5FH:13,6
SÓ:2,15Csontleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:485
ZS:16,3
SZH:61,4TZS:3,9
CK:2,6FH:18,8
SÓ:1,4Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Hawai csirkemell (7)
Vajas burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:564
ZS:19
SZH:56,1TZS:7,3
CK:6,8FH:37
SÓ:1,26Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:613
ZS:21,4
SZH:70,7TZS:5,1
CK:16,7FH:23,3
SÓ:2,75Őszibarack leves (1,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,7,12EN:447
ZS:13,9
SZH:61,8TZS:3,9
CK:22,6FH:14,6
SÓ:0,46

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:752
ZS:33,9
SZH:101,4TZS:4,2
CK:55,7FH:10,1
SÓ:0,41Csontleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:242
ZS:11,1
SZH:17,9TZS:3,9
CK:4FH:15,2
SÓ:1,03Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sajtos sült galuska (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:449
ZS:12,4
SZH:83,8TZS:5,1
CK:5,5FH:29,4
SÓ:1,31Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:524
ZS:14,1
SZH:72TZS:4,8
CK:17,1FH:16,9
SÓ:0,83Őszibarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,6,7,12EN:438
ZS:9
SZH:68,3TZS:4,5
CK:26,4FH:17,5
SÓ:1,86

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:182
ZS:4,7
SZH:28TZS:2
CK:1,3FH:4,9
SÓ:0,85Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:26,2TZS:4,6
CK:0,6FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,7FH:7,7
SÓ:1,41Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8TZS:3,8
CK:2,1FH:6,9
SÓ:1,13

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 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!



Budapest			Általános iskola alsó tagozat			2026. 10. 19.–2026. 10. 23.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81		Réteges joghurt málnával (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:320 ZS:6,5 SZH:53,5 TZS:3,8 CK:22,7 FH:10,6 SÓ:0,73		Gyümölcsstea (12) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:208 ZS:3,8 SZH:33,6 TZS:1,5 CK:8,3 FH:8,2 SÓ:0,97		Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1 TZS:2,6 CK:21,3 FH:10,1 SÓ:0,88	
	Zellerleves (9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,9 EN:507 ZS:16,3 SZH:63,3 TZS:2,9 CK:3 FH:20,6 SÓ:1,74		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:636 ZS:17,1 SZH:74 TZS:4,3 CK:11,3 FH:29,8 SÓ:2,12		Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Gyümölcsöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:614 ZS:14,8 SZH:99,2 TZS:2,8 CK:17,9 FH:18,2 SÓ:0,73		Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóska mártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:519 ZS:14,3 SZH:76,7 TZS:5,2 CK:22,4 FH:14,2 SÓ:0,92	
	Zellerleves (9) Parasztos sertésszelet (1) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:375 ZS:10,8 SZH:45,6 TZS:1,5 CK:2,5 FH:14,7 SÓ:1,83		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:437 ZS:18,3 SZH:47,5 TZS:4,6 CK:16,4 FH:21,4 SÓ:0,8		Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:584 ZS:13,5 SZH:96,3 TZS:6,5 CK:39,3 FH:18 SÓ:1,01		Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:798 ZS:35,1 SZH:95,1 TZS:7,4 CK:13,1 FH:17,6 SÓ:1,45	
	Zellerleves (9) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:490 ZS:17 SZH:65,3 TZS:5,1 CK:12,3 FH:16 SÓ:1,57		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuskusz (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:512 ZS:12,9 SZH:78,5 TZS:2,9 CK:15,2 FH:17,9 SÓ:1,01		Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:439 ZS:12,7 SZH:63,2 TZS:2,7 CK:7 FH:13,8 SÓ:0,95		Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:402 ZS:15,2 SZH:50,6 TZS:7,3 CK:11,7 FH:12,7 SÓ:1,13	
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 SZH:27,6 TZS:2,8 CK:1,6 FH:7,7 SÓ:1,21		Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,4 CK:0,7 FH:6,9 SÓ:1,37		Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:7,6 SZH:30,9 TZS:2,7 CK:0,7 FH:8,6 SÓ:1,21		Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest			Általános iskola alsó tagozat			2026. 10. 26.–2026. 10. 30.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
EBÉD B	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
VACSORA	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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!

