

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.04.06.–2026.04.10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:211
ZS:2,7
SZH:36,5

TZS:1,4

CK:9,4

FH:8,6

SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1

TZS:1,5

CK:7,9

FH:6,5

SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8

CK:26,2

FH:10,4

SÓ:0,98

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1

TZS:3,1

CK:8,2

FH:7,7

SÓ:1,44

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Zöldségsóles (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:564
ZS:16,1
SZH:79,1

TZS:3,7

CK:21,4

FH:19,1

SÓ:1,12

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:618
ZS:19,7
SZH:90,3

TZS:2,8

CK:27,8

FH:22,6

SÓ:1,27

Zöldségves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:497
ZS:12,2
SZH:73,4

TZS:3

CK:6,7

FH:14,3

SÓ:2,32

Zöldségsóles (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:705
ZS:25,3
SZH:90,6

TZS:5,2

CK:6,8

FH:26,8

SÓ:2,54

Zöldségsóles (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:523
ZS:12,4
SZH:77,9

TZS:1,3

CK:13,5

FH:20

SÓ:1,93

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:539
ZS:16,2
SZH:78,9

TZS:6,9

CK:44,5

FH:22,1

SÓ:1,75

Zöldségves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos térsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:483
ZS:18,2
SZH:59,8

TZS:7,2

CK:9

FH:17,3

SÓ:1,48

Zöldségsóles (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:585
ZS:18,1
SZH:76,3

TZS:6,3

CK:3,5

FH:25,5

SÓ:0,84

Zöldségsóles (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:451
ZS:11,9
SZH:67,4

TZS:3

CK:7

FH:16,9

SÓ:0,93

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldségpény (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:424
ZS:18
SZH:40,7

TZS:5,1

CK:15,2

FH:25,5

SÓ:1,78

Zöldségves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:502
ZS:14,4
SZH:66

TZS:4,9

CK:7,4

FH:17

SÓ:1,13

Zöldségsóles (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:507
ZS:14,3
SZH:78,6

TZS:3,7

CK:8,5

FH:12,4

SÓ:0,97

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:207
ZS:7,7
SZH:26

TZS:2,7

CK:0,4

FH:7,1

SÓ:1,38

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:EN:212
ZS:7,9
SZH:27,4

TZS:3

CK:0,4

FH:6,9

SÓ:1,09

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2

TZS:4,6

CK:0,4

FH:9,2

SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:EN:223
ZS:1,9
SZH:40,7

TZS:0,8

CK:19

FH:7,3

SÓ:0,7

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. 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

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:4,5
SZH:35,2
TZS:2,8
CK:8,6
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
Vaníliás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:584
ZS:19,5
SZH:79,8
TZS:4,8
CK:21,6
FH:19,3
SÓ:0,94Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:511
ZS:18,8
SZH:67,1
TZS:7,6
CK:26,5
FH:14,2
SÓ:3,08Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:736
ZS:28,8
SZH:94,9
TZS:7,3
CK:7,1
FH:19,2
SÓ:2,72Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:361
ZS:11
SZH:42,9
TZS:2,9
CK:12
FH:17,3
SÓ:1,88Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:600
ZS:15,4
SZH:88,2
TZS:1,6
CK:25,4
FH:19
SÓ:1,59Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananász csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:553
ZS:12,2
SZH:85,4
TZS:1,4
CK:21,6
FH:19,2
SÓ:1,19Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
CK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:636
ZS:20,1
SZH:86
TZS:6,2
CK:16,8
FH:24,5
SÓ:0,62Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:491
ZS:16,1
SZH:58,8
TZS:5
CK:7,5
FH:27
SÓ:0,91Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:537
ZS:12
SZH:75,8
TZS:3,5
CK:23,7
FH:25,2
SÓ:1,26Daragluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:467
ZS:11,2
SZH:60,9
TZS:4,3
CK:14,9
FH:15,3
SÓ:0,73Gyümölcsleves (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 krémleves (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:1,93Paradisomleves (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:0,57Sajtkrém (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:1,34Ostyaszelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
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 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

2026.04.20.–2026.04.24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9
TZS:3,2
CK:7,8
FH:3,4
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:562
ZS:19,6
SZH:80,2
TZS:5,2
CK:27,5
FH:14,3
SÓ:1,71Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:783
ZS:14,6
SZH:132,8
TZS:2,8
CK:31
FH:23,7
SÓ:1,58Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5
TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:569
ZS:15
SZH:86,4
TZS:1,8
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,29Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:32,5
SZH:69,7
TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,8
SÓ:1,22Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:595
ZS:15,4
SZH:85,1
TZS:3,5
CK:27,5
FH:23,9
SÓ:3Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:787
ZS:35
SZH:83,3
TZS:13,1
CK:8,3
FH:31,4
SÓ:2,24Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:722
ZS:22,5
SZH:104,4
TZS:10,8
CK:21,7
FH:23,2
SÓ:1,43Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:597
ZS:22,9
SZH:72,6
TZS:5,8
CK:3,5
FH:20,8
SÓ:2,1Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:746
ZS:32,2
SZH:71,5
TZS:8,1
CK:12,6
FH:37,8
SÓ:1,81Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:440
ZS:14,4
SZH:55,4
TZS:3,8
CK:26,6
FH:19,4
SÓ:0,38Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:408
ZS:7,6
SZH:71,8
TZS:3,2
CK:20,2
FH:8,8
SÓ:0,94Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:738
ZS:31,5
SZH:94,9
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15,2
SÓ:1,74Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:542
ZS:17,8
SZH:76,7
TZS:6,1
CK:2,9
FH:15,7
SÓ:1,13Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

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. 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

2026.04.27.–2026.05.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7
TZS:3,8
CK:9,3
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:877
ZS:16,6
SZH:133,1
TZS:3,4
CK:45,8
FH:18,8
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:561
ZS:14,3
SZH:77,4
TZS:2,1
CK:15,6
FH:25
SÓ:1,55Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:618
ZS:26,8
SZH:60,1
TZS:8,1
CK:9,2
FH:24,9
SÓ:2,35

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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:368
ZS:10,3
SZH:53,6
TZS:4,3
CK:15,3
FH:12,2
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:17
SZH:67
TZS:4
CK:3,4
FH:21,1
SÓ:1,43Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:538
ZS:13,8
SZH:71,7
TZS:4,6
CK:14,5
FH:22
SÓ:1,87Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:575
ZS:15
SZH:73,1
TZS:3,5
CK:13,2
FH:28,1
SÓ:2,43

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:809
ZS:19,3
SZH:140,6
TZS:7,1
CK:60,8
FH:16,3
SÓ:1,21Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6
TZS:4
CK:4,8
FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:440
ZS:16,3
SZH:47,1
TZS:4,7
CK:6,4
FH:22,9
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:547
ZS:14,3
SZH:75,8
TZS:4,9
CK:15,4
FH:17,7
SÓ:0,97

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6
TZS:1,9
CK:0,7
FH:7,7
SÓ:1,41EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. 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!

