

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.02.02.–2026.02.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8TZS:2,6
CK:22,2FH:11
SÓ:0,93Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,9FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7TZS:0,9
CK:9,2FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:218
ZS:4
SZH:35TZS:1,2
CK:8,4FH:8,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:487
ZS:13,9
SZH:61,8TZS:2
CK:5,8FH:23,2
SÓ:2,23Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1TZS:2,5
CK:3FH:18,2
SÓ:1,59Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:16,2
SZH:123,2TZS:2,9
CK:39,1FH:25,9
SÓ:2,77Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3TZS:0,6
CK:6,6FH:22,5
SÓ:1,1Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,12EN:660
ZS:9,9
SZH:115,2TZS:2,1
CK:31FH:24,3
SÓ:1,18

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:541
ZS:19,5
SZH:55,8TZS:5
CK:4,1FH:24,4
SÓ:3,07Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2TZS:1,4
CK:27,7FH:16,7
SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:583
ZS:10,7
SZH:96,8TZS:1,1
CK:44,1FH:19,4
SÓ:0,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:677
ZS:28,6
SZH:88,6TZS:5,3
CK:7,3FH:14,4
SÓ:1,43Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:495
ZS:10,7
SZH:76,1TZS:4
CK:31,6FH:17,1
SÓ:1,02

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:552
ZS:23,9
SZH:58,4TZS:12,2
CK:5,5FH:18,3
SÓ:1,22Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:758
ZS:35,5
SZH:96,2TZS:5,4
CK:48,9FH:14,4
SÓ:0,89Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:13,7
SZH:79,5TZS:3
CK:18,7FH:23,2
SÓ:1,28Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1TZS:5,4
CK:36,1FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:341
ZS:3,4
SZH:64TZS:0,9
CK:26,1FH:10,5
SÓ:1,33

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27TZS:2,8
CK:1,2FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8TZS:2,7
CK:1,2FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4TZS:2,9
CK:0,4FH:7,4
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1TZS:4,6
CK:0,6FH:9
SÓ:1,06Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2TZS:3,9
CK:18,5FH:3,9
SÓ:0,03

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. 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.02.09.–2026.02.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1TZS:1,5
CK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Mézes margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:349
ZS:15,4
SZH:43,4TZS:7,7
CK:18,3
FH:10,4
SÓ:0,91Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:578
ZS:18,8
SZH:77,6TZS:5,4
CK:27,5
FH:16,6
SÓ:1,69Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:530
ZS:16,2
SZH:72,7TZS:3,8
CK:21,6
FH:18,3
SÓ:1,34Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:593
ZS:19,6
SZH:85,2TZS:2,8
CK:27,7
FH:21,9
SÓ:1,13Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:480
ZS:12,1
SZH:70,4TZS:3
CK:8,1
FH:13,7
SÓ:2,58Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:741
ZS:29
SZH:95,3TZS:5,6
CK:8,3
FH:22,2
SÓ:2,61

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sültve (1,7)Allergének:
1,7,12EN:526
ZS:14,6
SZH:80TZS:4
CK:28,2
FH:17,1
SÓ:0,48Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8TZS:1,3
CK:13,4
FH:19,3
SÓ:1,79Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:514
ZS:16,1
SZH:73,8TZS:6,9
CK:44,4
FH:21,3
SÓ:1,61Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:457
ZS:18,1
SZH:54,7TZS:7,1
CK:9
FH:16,6
SÓ:1,34Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7,9EN:560
ZS:18
SZH:71,2TZS:6,3
CK:3,4
FH:24,8
SÓ:0,7

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8TZS:1
CK:28,6
FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:651
ZS:9,8
SZH:120,3TZS:1,2
CK:30,9
FH:15,1
SÓ:1,7Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7TZS:5,1
CK:15,2
FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14,4
SZH:66TZS:4,9
CK:7,4
FH:17
SÓ:1,13Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14,3
SZH:78,6TZS:3,7
CK:8,5
FH:12,4
SÓ:0,97

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8TZS:2,8
CK:1,5
FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63

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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.02.16.–2026.02.20.

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
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8TZS:4,4
CK:8,1FH:9,7
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:206
ZS:2,8
SZH:35,5TZS:1,6
CK:8,8FH:8,2
SÓ:0,69Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8TZS:3,5
CK:23,4FH:9,9
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:207
ZS:4,6
SZH:34,4TZS:2,8
CK:8,6FH:5,1
SÓ:0,93

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:558
ZS:19,3
SZH:74,7TZS:4,8
CK:21,5FH:18,5
SÓ:0,8Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:563
ZS:19
SZH:77,3TZS:7,6
CK:26,7FH:15,7
SÓ:3,36Sárgaborsó krémleves (1)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,7,10EN:710
ZS:28,6
SZH:89,6TZS:8,6
CK:7,2FH:18,6
SÓ:2,66Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:389
ZS:10,7
SZH:47,9TZS:2,6
CK:5,5FH:19,1
SÓ:1,53Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9EN:662
ZS:13
SZH:105,5TZS:1,9
CK:24FH:23,3
SÓ:1,25

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:12,1
SZH:80,3TZS:1,4
CK:21,5FH:18,5
SÓ:1,05Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:596
ZS:25,6
SZH:68,5TZS:7,9
CK:24FH:21,3
SÓ:0,69Sárgaborsó krémleves (1)
Levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:610
ZS:19,9
SZH:80,8TZS:7,5
CK:16,9FH:23,9
SÓ:0,55Tarhonyaleves (1,12)
Lecsós virsli (1)
Párolt rizsAllergének:
1,12EN:628
ZS:28,4
SZH:73,8TZS:9,6
CK:5,7FH:17,3
SÓ:2,86Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:511
ZS:11,9
SZH:70,7TZS:3,5
CK:23,7FH:24,5
SÓ:1,12

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:607
ZS:14,7
SZH:85,3TZS:4,8
CK:15,3FH:17,9
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:89,3TZS:5,5
CK:33FH:30,5
SÓ:0,81Sárgaborsó krémleves (1)
Levesgyöngy (1,3,7)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:949
ZS:22,5
SZH:132,8TZS:5,1
CK:22,2FH:26,1
SÓ:2,68Tarhonyaleves (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:90,9TZS:5,8
CK:10,2FH: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:56,1TZS:2,6
CK:28,2FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1TZS:1,1
CK:1,7FH:7,5
SÓ:0,9Sertéspárizsi
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)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:194
ZS:8,4
SZH:25TZS:2,1
CK:14,6FH:2,5
SÓ:0,03Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1TZS:1,5
CK:1FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9TZS:4
CK:2,1FH:7
SÓ:1,15

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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.02.23.–2026.02.27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szilva extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:280
ZS:5,6
SZH:46
TZS:2,8
CK:20
FH:10,6
SÓ:0,95Gyümölcsstea
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)
KígyóborkaAllergének:
1EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Karamellás körteleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:658
ZS:27,2
SZH:68,4
TZS:11,4
CK:25,6
FH:19,1
SÓ:2,66Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9EN:955
ZS:17,2
SZH:159,9
TZS:2,2
CK:24,6
FH:30
SÓ:1,96Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:615
ZS:7,8
SZH:101,7
TZS:2,4
CK:30,7
FH:24,2
SÓ:1,35Frankfurti leves (1,7,12)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12EN:672
ZS:31,8
SZH:68
TZS:10,1
CK:4,6
FH:24,7
SÓ:2,54Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:696
ZS:32,3
SZH:64,6
TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,1
SÓ:1,08

EBÉD B

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:561
ZS:21,2
SZH:76,4
TZS:6,1
CK:25,8
FH:14,8
SÓ:1,73Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)Allergének:
1,3,7,9EN:761
ZS:34,8
SZH:78,2
TZS:13,1
CK:8,3
FH:30,7
SÓ:2,1Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12EN:696
ZS:22,4
SZH:99,3
TZS:10,8
CK:21,7
FH:22,4
SÓ:1,29Frankfurti leves (1,7,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7,12EN:643
ZS:23,8
SZH:81,8
TZS:6,1
CK:28,9
FH:21,3
SÓ:1,73Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,12EN:721
ZS:32,1
SZH:66,4
TZS:8,1
CK:12,6
FH:37,1
SÓ:1,67

EBÉD C

Karamellás körteleves (1,7,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:464
ZS:16,1
SZH:56,6
TZS:4,7
CK:24,9
FH:20,6
SÓ:0,55Lencsegyulyás 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 (1,3,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:505
ZS:10,3
SZH:84
TZS:5,2
CK:22,8
FH:14,5
SÓ:1,58Frankfurti leves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:838
ZS:40,5
SZH:95,4
TZS:10,2
CK:9,4
FH:19,8
SÓ:2,32Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (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:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
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)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
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)
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 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!

