



ÉTLAP

Bakony Gaszt				Szabadszedés Alsós				2025.11.03.–2025.11.07.			
HÉTFŐ				KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:7,9 SZH:35,3			Tej (7) Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:349 ZS:15,4 SZH:43,4		Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 SZH:55,8		Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS:2,4 SZH:37,1		Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 SZH:34,5	
	Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:657 ZS:26 SZH:71,2			Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:478 ZS:7,8 SZH:70,1		Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:572 ZS:22,8 SZH:67,5		Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:955 ZS:17,2 SZH:159,9		Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:660 ZS:30,1 SZH:67,1	
	Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:560 ZS:20 SZH:79,2			Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejfől (7) Makaróni tészta (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:546 ZS:22 SZH:65,5		Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:543 ZS:14,8 SZH:81,3		Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:712 ZS:33,7 SZH:70,2		Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:750 ZS:26,5 SZH:61,4	
	Eperkrémleves (1,7,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:524 ZS:11,4 SZH:89,2			Zöldségleves (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:286 ZS:8,2 SZH:41,3		Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:714 ZS:29,2 SZH:92,4		Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:533 ZS:14,1 SZH:77,7		Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Babragu Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:380 ZS:8,1 SZH:58,6	
	Házi sajtos pogácsa (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:255 ZS:12,1 SZH:29,6			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 SZH:31		Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 SZH:27,4		Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 SZH:30		Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 SZH:44	

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 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

Bakony Gaszt			Szabadszedés Alsós						2025.11.10.–2025.11.14.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 SZH:26,7 TZS:3,8 CK:9,3 FH:3,5 SÓ:0,7			Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:308 ZS:5,4 SZH:51,8 TZS:2,6 CK:22,2 FH:11 SÓ:0,93			Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 SZH:34,1 TZS:1,4 CK:8,8 FH:8,1 SÓ:0,78			Epres joghurt (7) Kifli (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			Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:9,5 FH:6,5 SÓ:1,04		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:863 ZS:18,5 SZH:127,6 TZS:3,6 CK:32,2 FH:20,9 SÓ:2,22			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Káposztafőzelék (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:313 ZS:16,5 SZH:24,5 TZS:6,3 CK:5,5 FH:14,8 SÓ:3,83			Zöldségkrémleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:622 ZS:29,8 SZH:65,7 TZS:10,7 CK:8,9 FH:21,1 SÓ:2,66			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:558 ZS:17,3 SZH:61,9 TZS:3,8 CK:16 FH:30 SÓ:1,84			Meggyleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:670 ZS:15,1 SZH:110,9 TZS:2,8 CK:27,7 FH:21,9 SÓ:1,77		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:528 ZS:18,3 SZH:69,8 TZS:7,1 CK:18,9 FH:17,5 SÓ:0,97			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:502 ZS:16,9 SZH:61,9 TZS:4 CK:3,4 FH:20,4 SÓ:1,29			Zöldségkrémleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:723 ZS:28,2 SZH:96,4 TZS:7,6 CK:25,7 FH:21,9 SÓ:3,48			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémcsertészszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:610 ZS:21,4 SZH:69,4 TZS:5,1 CK:14,9 FH:23,3 SÓ:2,75			Meggyleves (1,7,12) Milánói húsos ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:631 ZS:25,2 SZH:74,2 TZS:9,1 CK:29,5 FH:26,6 SÓ:0,72		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:809 ZS:19,3 SZH:140,6 TZS:7,1 CK:60,8 FH:16,3 SÓ:1,21			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:292 ZS:4,2 SZH:47,8 TZS:0,6 CK:6,7 FH:11,9 SÓ:1,52			Zöldségkrémleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:679 ZS:24,9 SZH:86 TZS:7,2 CK:25,7 FH:20,8 SÓ:3,34			Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:478 ZS:8,9 SZH:75,8 TZS:1,1 CK:15,4 FH:12,7 SÓ:0,65			Meggyleves (1,7,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:338 ZS:11,2 SZH:41,1 TZS:4,2 CK:25 FH:16,2 SÓ:0,79		
	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			Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 SZH:26,6 TZS:1,9 CK:0,7 FH:7,7 SÓ:1,41			Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:4 CK:2,1 FH:7 SÓ:1,15		

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!





ÉTLAP

Bakony Gaszt			Szabadszedés Alsós			2025.11.17.–2025.11.21.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Kakaós tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:375 ZS:11,5 SZH:53,5 TZS:5,3 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,89			Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 SZH:41,8 TZS:0,9 CK:12,7 FH:7,5 SÓ:0,65			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 SZH:33,6 TZS:2,8 CK:7,8 FH:7,7 SÓ:1,26			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			Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 SZH:33,4 TZS:2,7 CK:7,8 FH:7,1 SÓ:1,38		
	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:551 ZS:13,5 SZH:81,9 TZS:2,6 CK:25,1 FH:19,8 SÓ:2,17			Lebbencsleves (1,12) Csirke fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,12 EN:569 ZS:16,4 SZH:67,1 TZS:4,1 CK:13,6 FH:28,3 SÓ:2,34			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darásmetélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:505 ZS:11,7 SZH:78,5 TZS:1,2 CK:17,8 FH:18,1 SÓ:0,85			Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Kakaós süti (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:504 ZS:15,3 SZH:71,2 TZS:4,2 CK:30,4 FH:14,2 SÓ:0,93			Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:708 ZS:22,5 SZH:99,7 TZS:2,9 CK:24,5 FH:23,4 SÓ:2,02		
	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:563 ZS:19,9 SZH:73,9 TZS:6,1 CK:24,4 FH:15,2 SÓ:1,85			Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:497 ZS:19,9 SZH:55,8 TZS:5,7 CK:18,9 FH:22,7 SÓ:0,71			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:475 ZS:10,4 SZH:75,7 TZS:4,9 CK:39,1 FH:18 SÓ:1,13			Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Kakaós süti (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:813 ZS:34,4 SZH:99,5 TZS:6,3 CK:21,1 FH:18,3 SÓ:1,73			Paradisomleves (1,3,9) Alföldi húsos galuska (1,3) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:664 ZS:26,6 SZH:81,9 TZS:8,8 CK:25 FH:21,3 SÓ:1,39		
	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti (1) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:538 ZS:14,2 SZH:84,7 TZS:4,8 CK:35,7 FH:16,2 SÓ:0,98			Lebbencsleves (1,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,9,12 EN:586 ZS:16,1 SZH:90,3 TZS:5 CK:17,7 FH:15,5 SÓ:0,68			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Csőben sült zöldségek (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:353 ZS:12,1 SZH:37,2 TZS:5,2 CK:6 FH:18,6 SÓ:1,61			Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Francia lecsó Petrezselymes bulgur (1) Kakaós süti (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:606 ZS:17,4 SZH:88,1 TZS:2,7 CK:21 FH:14,7 SÓ:1,16			Paradisomleves (1,3,9) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:625 ZS:16,6 SZH:81,5 TZS:6,5 CK:36,9 FH:21,9 SÓ:1,27		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 SZH:29,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8 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			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 SZH:31 TZS:2,6 CK:1,1 FH:5,6 SÓ:0,83			Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05			Tengeri sós kukoricasnack Alma <u>Allergének:</u> 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 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 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

Bakony Gaszt			Szabadszedés Alsós			2025.11.24.–2025.11.28.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Tej (7) Mézes margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:361 ZS:15,8 SZH:44,4 TZS:7,8 CK:18,9 FH:11 SÓ:0,79			Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 FH:8 SÓ:0,73			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 FH:6,7 SÓ:1,01			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 SZH:33 TZS:4,6 CK:8 FH:8,7 SÓ:1,05			Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8 TZS:3,5 CK:23,4 FH:9,9 SÓ:0,63		
	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:377 ZS:13,4 SZH:43,8 TZS:3,8 CK:3,2 FH:15,5 SÓ:1,92			Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 SZH:70,6 TZS:7,2 CK:8,7 FH:35,2 SÓ:1,84			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelékes gombóc (1) Porcukor szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:721 ZS:13,2 SZH:129,2 TZS:2,6 CK:38,7 FH:14,6 SÓ:1,35			Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:370 ZS:14,7 SZH:41,6 TZS:3,5 CK:15,8 FH:14,1 SÓ:0,99			Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelé (1,12) Petrezselymes rizs Színes vegyessaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:538 ZS:12,6 SZH:86,4 TZS:1,4 CK:29,5 FH:15,4 SÓ:1,67		
	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Csirkeragu Jóasszony módra (1) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:535 ZS:15,9 SZH:69,2 TZS:3,8 CK:3,6 FH:23,1 SÓ:1,54			Bagolyborsó leves (1,7,9) Búbos sertésszelet (1,3,7) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:553 ZS:19,4 SZH:61,8 TZS:4,8 CK:5,1 FH:22,8 SÓ:2,99			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:537 ZS:15,9 SZH:79 TZS:4,5 CK:10 FH:14,5 SÓ:0,57			Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:454 ZS:15,8 SZH:58,7 TZS:3,8 CK:6,7 FH:17,6 SÓ:0,76			Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Színes vegyessaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:496 ZS:8,7 SZH:74,2 TZS:3,2 CK:29 FH:25,2 SÓ:0,97		
	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:433 ZS:11,6 SZH:50,8 TZS:3,9 CK:7,6 FH:27,4 SÓ:1,1			Bagolyborsó leves (1,7,9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:590 ZS:25,5 SZH:63,5 TZS:12,8 CK:5,4 FH:24,4 SÓ:1,53			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:497 ZS:13,6 SZH:75,7 TZS:7,2 CK:41,9 FH:14,3 SÓ:0,82			Zöldségleves (1,3,12) Rántott karfiol (1) Mexikói rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:649 ZS:27 SZH:84,6 TZS:5,2 CK:9,3 FH:14,1 SÓ:1,95			Gyümölcsleves (1,7,12) Zöldséges rizsfelfújt (3,7) Sajtmártás (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:408 ZS:9,4 SZH:65,1 TZS:4,3 CK:28,7 FH:13,9 SÓ:0,94		
	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:4,7 SZH:27,7 TZS:2,8 CK:1,4 FH:5,1 SÓ:0,88			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,1 SÓ:1,54			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS:6,5 SZH:23,4 TZS:3,9 CK:1,8 FH:6,9 SÓ:1,23		

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!