



ÉTLAP

Bakony Gaszt			Általános Iskola Alsó Tagozat						2026.04.06.–2026.04.10.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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 A	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	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 B	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	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	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	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:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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. 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.04.13.–2026.04.17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:283

ZS:5,6

SZH:47,6

TZS:2,8

CK:22

FH:10,4

SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7

EN:269

ZS:7,9

SZH:37,8

TZS:4,4

CK:8,1

FH:9,7

SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7

EN:208

ZS:4,5

SZH:35,2

TZS:2,8

CK:8,6

FH:5,1

SÓ:0,79

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

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7

EN:232

ZS:2,7

SZH:41,4

TZS:1,4

CK:12,1

FH:8,4

SÓ:0,66

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12

EN:558

ZS:19,3

SZH:74,7

TZS:4,8

CK:21,5

FH:18,5

SÓ:0,8

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12

EN:563

ZS:19

SZH:77,3

TZS:7,6

CK:26,7

FH:15,7

SÓ:3,36

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,7,7,10

EN:710

ZS:28,7

SZH:89,8

TZS:7,2

CK:7

FH:18,5

SÓ:2,58

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:413

ZS:11,3

SZH:53,1

TZS:3

CK:12,1

FH:18,8

SÓ:2,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9

EN:574

ZS:15,3

SZH:83,1

TZS:1,6

CK:25,3

FH:18,3

SÓ:1,45

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott zöldbab (1,7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12

EN:521

ZS:26,1

SZH:48,7

TZS:7,7

CK:15,4

FH:20,4

SÓ:0,49

Gyümölcsleves (1,7,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12

EN:524

ZS:11,2

SZH:84,8

TZS:1,5

CK:29,9

FH:17,2

SÓ:0,82

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7

EN:610

ZS:20

SZH:80,9

TZS:6,1

CK:16,8

FH:23,8

SÓ:0,48

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12

EN:542

ZS:16,3

SZH:69

TZS:5,1

CK:7,7

FH:28,5

SÓ:1,19

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12

EN:511

ZS:11,9

SZH:70,7

TZS:3,5

CK:23,7

FH:24,5

SÓ:1,12

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12

EN:467

ZS:11,2

SZH:60,9

TZS:4,3

CK:14,9

FH:15,3

SÓ:0,73

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12

EN:657

ZS:16,9

SZH:89,3

TZS:5,5

CK:33

FH:30,5

SÓ:0,81

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN:645

ZS:28,1

SZH:66,3

TZS:11,7

CK:4,4

FH:22,4

SÓ:1,28

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:676

ZS:27,4

SZH:90,9

TZS:5,8

CK:10,2

FH:14,3

SÓ:1,93

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:412

ZS:9,9

SZH:56,1

TZS:2,6

CK:28,2

FH:17,9

SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:160

ZS:2,5

SZH:25,1

TZS:1,1

CK:1,7

FH:7,5

SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:211

ZS:8

SZH:26,1

TZS:2,9

CK:0,4

FH:7,1

SÓ:1,34

Alma
Ostyaszelet (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7

EN:197

ZS:8,4

SZH:26,3

TZS:2,1

CK:16,4

FH:2,5

SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1

EN:188

ZS:4,4

SZH:27,1

TZS:1,5

CK:1

FH:8,6

SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
JégcsapretekAllergének:
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 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

2026.04.20.–2026.04.24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mézes margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:349

ZS:15,4

SZH:43,4

TZS:7,7

CK:18,3

FH:10,4

SÓ:0,91

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:200

ZS:2,4

SZH:35,9

TZS:1,1

CK:8,7

FH:7

SÓ:1

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:345

ZS:7,4

SZH:55,8

TZS:3,9

CK:26,2

FH:9,9

SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12

EN:196

ZS:6,5

SZH:29,9

TZS:3,2

CK:7,8

FH:3,4

SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1

EN: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)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12

EN:561

ZS:21,2

SZH:76,4

TZS:6,1

CK:25,8

FH:14,8

SÓ:1,73

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9

EN:835

ZS:14,9

SZH:143

TZS:2,8

CK:31,1

FH:25,1

SÓ:1,86

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófélezék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12

EN:615

ZS:7,8

SZH:101,7

TZS:2,4

CK:30,7

FH:24,2

SÓ:1,35

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,7

EN:543

ZS:14,8

SZH:81,3

TZS:1,8

CK:27,6

FH:16,6

SÓ:1,15

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12

EN: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)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12

EN:593

ZS:17

SZH:81,2

TZS:4,4

CK:25,8

FH:24,4

SÓ:3,02

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:838

ZS:35,2

SZH:93,5

TZS:13,1

CK:8,5

FH:32,9

SÓ:2,52

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12

EN:696

ZS:22,4

SZH:99,3

TZS:10,8

CK:21,7

FH:22,4

SÓ:1,29

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeagur (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7

EN:572

ZS:22,8

SZH:67,5

TZS:5,8

CK:3,4

FH:20

SÓ:1,96

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,12

EN:750

ZS:26,5

SZH:61,4

TZS:3,5

CK:9,5

FH:48,4

SÓ:3,98

EBÉD C

Karamellás körteleves (1,7,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:464

ZS:16,1

SZH:56,6

TZS:4,7

CK:24,9

FH:20,6

SÓ:0,55

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:533

ZS:14,1

SZH:77,7

TZS:6,8

CK:37,2

FH:21,8

SÓ:0,91

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:408

ZS:7,6

SZH:71,8

TZS:3,2

CK:20,2

FH:8,8

SÓ:0,94

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10

EN:738

ZS:31,5

SZH:94,9

TZS:5,8

CK:8,2

FH:15,2

SÓ:1,74

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN: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:
1

EN:220

ZS:7,9

SZH:27,9

TZS:2,8

CK:1,2

FH:7,9

SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:236

ZS:7,6

SZH:31,6

TZS:2,6

CK:1,2

FH:8,1

SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7

EN:170

ZS:4,6

SZH:26,8

TZS:2,8

CK:1,1

FH:5

SÓ:0,84

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1

EN:226

ZS:9

SZH:27,4

TZS:3,3

CK:0,5

FH:7,5

SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN: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!



Bakony Gaszt

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:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6TZS:2,8
CK:22,2FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:18,5
SZH:127,6TZS:3,6
CK:32,2FH:20,9
SÓ:2,22Zöldborsóleves (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:21,6FH:18,3
SÓ:1,34Zöldségrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9EN:535
ZS:14,1
SZH:72,3TZS:2,1
CK:15,5FH:24,2
SÓ:1,41Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:670
ZS:27,1
SZH:70,3TZS:8,2
CK:9,3FH:26,3
SÓ:2,63

ÜNNEPNAP

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

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:472
ZS:18,5
SZH:54TZS:3
CK:15FH:18
SÓ:1,69Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9TZS:4
CK:3,4FH:20,4
SÓ:1,29Zöldségrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9,12EN:512
ZS:13,7
SZH:66,6TZS:4,6
CK:14,5FH:21,3
SÓ:1,73Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
MandarinAllergének:
1,3,9,10,12EN:549
ZS:14,8
SZH:68TZS:3,5
CK:13,1FH:27,3
SÓ:2,29

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:140,6TZS:7,1
CK:60,8FH: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:23,6TZS:4
CK:4,8FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:439
ZS:11,7
SZH:52,5TZS:4
CK:7,9FH:27,1
SÓ:0,94Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:547
ZS:14,3
SZH:75,8TZS:4,9
CK:15,4FH: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:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8TZS:4,6
CK:0,6FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
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:1,41EN:
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. Szezámag; 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!

