



ÉTLAP

Bakony Gaszt				Szabadszedés Felsős				2025.11.03.–2025.11.07.			
HÉTFŐ				KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcstea 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		Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS:2,4 SZH:37,1		Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <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:660 ZS:26 SZH:71,8			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:642 ZS:25,8 SZH:74,5		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) Levesgyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:748 ZS:34,7 SZH:73,9	
	Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:649 ZS:23,9 SZH:89,7			Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejfől (7) Makaróni tészta (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:598 ZS:24,7 SZH:70,4		Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:604 ZS:15,6 SZH:93,7		Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:792 ZS:38,6 SZH:76,3		Fokhagyma krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:779 ZS:27,5 SZH:65,5	
	Eperkrémleves (1,7,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:577 ZS:13,3 SZH:96,3			Zöldségleves (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:315 ZS:9,4 SZH:44,2		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:808 ZS:33,4 SZH:103,4		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		Fokhagyma krémleves (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) Kígyóborka <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. 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 Felső			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:358 ZS:19,2 SZH:26,4 TZS:7,2 CK:5,6 FH:17,6 SÓ:3,96			Zöldséghúsleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:702 ZS:34,4 SZH:72,5 TZS:12,4 CK:10 FH:23,9 SÓ:3,14			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:580 ZS:18,1 SZH:62,8 TZS:3,8 CK:16,3 FH:32,1 SÓ:1,96			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:724 ZS:16,2 SZH:119,6 TZS:3 CK:27,9 FH:24,1 SÓ:1,89		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:610 ZS:21,6 SZH:79,6 TZS:8,5 CK:20,6 FH:20,5 SÓ:1,14			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:566 ZS:19,3 SZH:68,4 TZS:4,6 CK:3,7 FH:23,5 SÓ:1,47			Zöldséghúsleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Sertéshúsragulyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:743 ZS:28,2 SZH:100,2 TZS:7,6 CK:25,7 FH:22,4 SÓ:3,49			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémestertészszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:644 ZS:22,2 SZH:74,7 TZS:5,2 CK:15,4 FH:24,2 SÓ:2,96			Meggyleves (1,7,12) Milánói húsos ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:715 ZS:29,8 SZH:80,3 TZS:10,9 CK:30,9 FH:31,2 SÓ:0,86		
	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:911 ZS:22,2 SZH:157,7 TZS:8,1 CK:66,5 FH:18,3 SÓ:1,36			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:333 ZS:4,7 SZH:54,9 TZS:0,6 CK:7,8 FH:13,6 SÓ:1,74			Zöldséghúsleves (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:698 ZS:24,9 SZH:89,8 TZS:7,2 CK:25,7 FH:21,3 SÓ:3,35			Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:551 ZS:10,3 SZH:86,8 TZS:1,2 CK:16,7 FH:14,7 SÓ:0,68			Meggyleves (1,7,12) Palacsintás zöldségpörkölt (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) Kígyóborka <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 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. 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 Felsős						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			Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 SZH:41,8			Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 SZH:33,6			Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1			Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 SZH:33,4		
	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:617 ZS:15,6 SZH:89,4			Lebbencsleves (1,12) Csirke fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,12 EN:599 ZS:17,5 SZH:68,8			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darásmetélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:600 ZS:13,7 SZH:95			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:514 ZS:15,3 SZH:73,3			Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:737 ZS:23,1 SZH:104,6		
	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:657 ZS:23,8 SZH:84,2			Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:497 ZS:19,9 SZH:55,8			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			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:917 ZS:39,5 SZH:110,8			Paradisomleves (1,3,9) Alföldi húsos galuska (1,3) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:763 ZS:31,1 SZH:92,2		
	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti (1) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:585 ZS:16,2 SZH:89,7			Lebbencsleves (1,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,9,12 EN:640 ZS:17,9 SZH:98			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Csőben sült zöldségek (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:378 ZS:13 SZH:40			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:637 ZS:18,1 SZH:92,8			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		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 SZH:29,2			Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:9,2 SZH:26,4			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 SZH:31			Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27			Tengeri sós kukoricacsnek Alma <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 SZH:28,3		

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!

Bakony Gaszt

Szabadszedés Felső

2025.11.24.–2025.11.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mézes margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:361
ZS:15,8
SZH:44,4TZS:7,8
CK:18,9FH:11
SÓ:0,79Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1TZS:1,5
CK:9FH:8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8TZS:1,2
CK:9,4FH:6,7
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33TZS:4,6
CK:8FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (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:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:435
ZS:15,7
SZH:50TZS:4,4
CK:3,5FH:17,8
SÓ:2,18Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,4,6,7,9EN:682
ZS:22,5
SZH:77,5TZS:8,3
CK:9,9FH:40,5
SÓ:2,06Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:721
ZS:13,2
SZH:129,2TZS:2,6
CK:38,7FH:14,6
SÓ:1,35Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6TZS:3,5
CK:15,8FH:14,1
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Petrezselymes rizs
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,7,12EN:569
ZS:13,4
SZH:92TZS:1,5
CK:29,6FH:15,9
SÓ:1,7

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12EN:600
ZS:18,2
SZH:76,2TZS:4,3
CK:3,9FH:26,5
SÓ:1,75Bagolyborsó leves (1,7,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:577
ZS:19,7
SZH:66,2TZS:4,8
CK:5,6FH:23,4
SÓ:3,19Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:591
ZS:17,8
SZH:86,1TZS:5,1
CK:10,3FH:16,3
SÓ:0,68Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:454
ZS:15,8
SZH:58,7TZS:3,8
CK:6,7FH:17,6
SÓ:0,76Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,7,12EN:557
ZS:10,6
SZH:79,4TZS:3,9
CK:29,3FH:30,3
SÓ:1,09

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:433
ZS:11,6
SZH:50,8TZS:3,9
CK:7,6FH:27,4
SÓ:1,1Bagolyborsó leves (1,7,9)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:644
ZS:28,2
SZH:68,6TZS:14,2
CK:5,9FH:26,7
SÓ:1,62Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:497
ZS:13,6
SZH:75,7TZS:7,2
CK:41,9FH:14,3
SÓ:0,82Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Mexikói rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:753
ZS:31,9
SZH:96,9TZS:6,2
CK:11,1FH:16,3
SÓ:2,27Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:428
ZS:9,9
SZH:68,1TZS:4,4
CK:29,2FH:14,6
SÓ:0,96

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7TZS:2,8
CK:1,4FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6TZS:2,9
CK:0,4FH:7,5
SÓ:1,24Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8TZS:0,8
CK:24,9FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2TZS:1,4
CK:1,3FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4TZS:3,9
CK:1,8FH:6,9
SÓ:1,23

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!

