



ÉTLAP

Bakony Gaszt			Általános Iskola Felső Tagozat			2026.04.06.–2026.04.10.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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:
EBÉD A	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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		
EBÉD B	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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		
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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		
VACSORA	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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

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. Csillagfű; 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 Felső Tagozat

2026.04.13.–2026.04.17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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
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)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN: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:
1,3,7,9,10,12EN:624
ZS:22,4
SZH:81,9
TZS:5,7
CK:23,1
FH:21
SÓ:0,88Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:637
ZS:22,6
SZH:84,6
TZS:9,1
CK:27,6
FH:18,2
SÓ:3,89Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,7,10EN:791
ZS:32,6
SZH:99
TZS:8,5
CK:8,3
FH:20,3
SÓ:3Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:435
ZS:12,1
SZH:54
TZS:3
CK:12,3
FH:20,9
SÓ:2,28Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9EN:654
ZS:18
SZH:92,3
TZS:1,9
CK:25,9
FH:22,2
SÓ:1,74

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott zöldbab (1,7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:521
ZS:26,1
SZH:48,7
TZS:7,7
CK:15,4
FH:20,4
SÓ:0,49Gyümölcsleves (1,7,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12EN:582
ZS:12,7
SZH:92,4
TZS:1,7
CK:31,7
FH:20
SÓ:0,96Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:653
ZS:21,6
SZH:86,2
TZS:6,8
CK:17,4
FH:25,7
SÓ:0,5Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:618
ZS:19,1
SZH:77
TZS:5,9
CK:9
FH:33,2
SÓ:1,27Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:572
ZS:13,8
SZH:76
TZS:4,3
CK:23,9
FH:29,3
SÓ:1,26

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:520
ZS:12,9
SZH:65,8
TZS:5,1
CK:15,3
FH:17,5
SÓ:0,78Gyümölcsleves (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:738
ZS:19,6
SZH:97,5
TZS:6,6
CK:35,1
FH:35,4
SÓ:0,93Sárgaborsó 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:778
ZS:32,3
SZH:102,9
TZS:6,8
CK:12
FH:16,4
SÓ:2,23Paradicsomleves (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:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (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:1,34Alma
Ostyaszelet (1,3,6,7)Allergének:
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)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN: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 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 Felső 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:650

ZS:25,1

SZH:86,9

TZS:7,1

CK:26,7

FH:17,5

SÓ:2,01

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)
Zöldborsófőzelék (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:604

ZS:15,6

SZH:93,7

TZS:2

CK:34,3

FH:17,8

SÓ:1,2

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:788

ZS:37,2

SZH:71,1

TZS:13,2

CK:12,7

FH:37,1

SÓ:1,2

EBÉD B

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

EN:627

ZS:17,6

SZH:86,8

TZS:4,7

CK:26,5

FH:25,3

SÓ:3,25

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

EN:924

ZS:40,2

SZH:100,6

TZS:15,3

CK:9,6

FH:35,9

SÓ:2,9

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

EN:750

ZS:25

SZH:104,4

TZS:12,3

CK:22,2

FH:24,8

SÓ:1,39

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

EN:642

ZS:25,8

SZH:74,5

TZS:6,7

CK:3,9

FH:23,2

SÓ:2,29

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

EN:779

ZS:27,5

SZH:65,5

TZS:3,6

CK:9,5

FH:49

SÓ:3,99

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:434

ZS:8,8

SZH:74,4

TZS:3,7

CK:20,7

FH:9,6

SÓ:0,98

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

EN:847

ZS:36,7

SZH:107,6

TZS:6,8

CK:9,8

FH:17,6

SÓ:2,04

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:600

ZS:20

SZH:83,9

TZS:6,9

CK:3,2

FH:17,6

SÓ:1,24

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 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 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 Felső 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)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22,2
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
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)
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)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:18,5
SZH:127,6
TZS:3,6
CK:32,2
FH: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:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
CK:26,6
FH:22
SÓ:1,52Zöldségrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9EN:614
ZS:16,6
SZH:81,6
TZS:2,3
CK:16,2
FH:28,2
SÓ:1,56Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:670
ZS:27,1
SZH:70,3
TZS:8,2
CK:9,3
FH: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:54
TZS:3
CK:15
FH:18
SÓ:1,69Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonys csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4
TZS:4,6
CK:3,7
FH:23,5
SÓ:1,47Zöldségrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9,12EN:531
ZS:13,7
SZH:70,4
TZS:4,6
CK:14,5
FH:21,8
SÓ:1,74Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
MandarinAllergének:
1,3,9,10,12EN:623
ZS:17,3
SZH:74,9
TZS:4,2
CK:13,9
FH:32,7
SÓ:2,67

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:911
ZS:22,2
SZH:157,7
TZS:8,1
CK:66,5
FH:18,3
SÓ:1,36Zöldborsóleves (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:1,05Zöldségrémleves (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:52,5
TZS:4
CK:7,9
FH:27,1
SÓ:0,94Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:636
ZS:17,1
SZH:86,8
TZS:6
CK:16,7
FH:20,9
SÓ:1,08

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
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
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
Félbarna kenyér (1)
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 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. 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!

