



ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:560 ZS:20 TZS:5,5 FH:14,4 SZH:79,2 CK:27,6 SÓ:1,6	Zöldségleves (1,3,12) Rántott sajt (1,7) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:648 ZS:17,3 TZS:6,3 FH:27,5 SZH:90,5 CK:21,9 SÓ:1,89	Tojásleves (1,3) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:523 ZS:15,3 TZS:1,8 FH:17,2 SZH:74,7 CK:27,5 SÓ:1,02	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórát Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1029 ZS:17,5 TZS:2,3 FH:32,2 SZH:175,2 CK:24,9 SÓ:2,35	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 TZS:10,9 FH:28,7 SZH:67,1 CK:10,8 SÓ:1,13
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:630 ZS:18,2 TZS:4 FH:19,8 SZH:91,4 CK:27,5 SÓ:2,89	Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Makaróni tészta (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:546 ZS:22 TZS:10,8 FH:20 SZH:65,5 CK:8,7 SÓ:1,06	Tojásleves (1,3) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:551 ZS:23,3 TZS:5,8 FH:20,5 SZH:60,9 CK:3,3 SÓ:1,82	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Langalló (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:585 ZS:26,1 TZS:11,6 FH:25,6 SZH:59,2 CK:3,9 SÓ:1,6	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnnyak Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:631 ZS:23,8 TZS:7,2 FH:36,7 SZH:63,6 CK:12,5 SÓ:1,67
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulykaparízsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
FH:7,8
CK:19,9
SÓ:0,63

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
CK:21
SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
FH:8,1
CK:8,8
SÓ:0,78

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7
TZS:3,8
FH:3,5
CK:9,3
SÓ:0,7

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9
TZS:1,1
FH:6,5
CK:9,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórat
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:851
ZS:16,5
SZH:128
TZS:3,3
FH:18,1
CK:45,7
SÓ:2,12

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:530
ZS:16,2
SZH:72,7
TZS:3,8
FH:18,3
CK:21,6
SÓ:1,34

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10

EN:501
ZS:13,3
SZH:66,9
TZS:1,9
FH:23,8
CK:10,4
SÓ:2,2

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:670
ZS:27,1
SZH:70,3
TZS:8,2
FH:26,3
CK:9,3
SÓ:2,63

Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:666
ZS:15
SZH:110,7
TZS:2,6
FH:21,1
CK:26,8
SÓ:1,82

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tésztas (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:492
ZS:9,1
SZH:86,8
TZS:1,1
FH:12,8
CK:31
SÓ:0,37

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9
TZS:4
FH:20,4
CK:3,4
SÓ:1,29

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Erdélyi rakott káposzta (7,12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:534
ZS:33,6
SZH:35,1
TZS:13,1
FH:21,2
CK:7,7
SÓ:4

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:549
ZS:14,8
SZH:68
TZS:3,5
FH:27,3
CK:13,1
SÓ:2,29

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:631
ZS:19,9
SZH:71,1
TZS:3,5
FH:31,4
CK:26,9
SÓ:2,01

UZSONNA

Natúr szendvicssaláta (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
FH:4,7
CK:1,4
SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
FH:9
CK:0,6
SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
FH:9,2
CK:1,3
SÓ:1,54

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégsapretek

Allergének:
1

EN:210
ZS:7,7
SZH:26,8
TZS:2,9
FH:8
CK:0,6
SÓ:1,26

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
FH:7
CK:2,1
SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1 TZS:2,6 FH:10,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:8,6 SZH:33,6 TZS:3 FH:7,4 CK:7,8 SÓ:1,44	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 SZH:41,8 TZS:0,9 FH:7,5 CK:12,7 SÓ:0,65	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 FH:11,4 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 SZH:33,4 TZS:2,7 FH:7,1 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Almalé 100%-os Pritaminos csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:532 ZS:12,7 SZH:82,7 TZS:1,3 FH:17,3 CK:27,9 SÓ:1,93	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:505 ZS:11,7 SZH:78,5 TZS:1,2 FH:18,1 CK:17,8 SÓ:0,85	Lebbencsleves (1,12) Csirkefasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:708 ZS:20 SZH:90,9 TZS:5,1 FH:35,3 CK:14,5 SÓ:1,92	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:442 ZS:11,3 SZH:60 TZS:4,7 FH:17,3 CK:9,6 SÓ:1,31	Paradicsomleves (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 FH:23,4 CK:24,5 SÓ:2,02
EBÉD B	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:563 ZS:19,9 SZH:73,9 TZS:6,1 FH:15,2 CK:24,4 SÓ:1,85	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 FH:18 CK:39,1 SÓ:1,13	Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:633 ZS:27,9 SZH:70,8 TZS:8,9 FH:22,7 CK:19,1 SÓ:1,09	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:708 ZS:30,2 SZH:85,2 TZS:7 FH:16,1 CK:12,8 SÓ:1,61	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:580 ZS:19,4 SZH:76 TZS:4,9 FH:18,6 CK:25,9 SÓ:1,08
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 SZH:29,2 TZS:2,8 FH:8 CK:1,2 SÓ:1,21	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 SZH:31 TZS:2,6 FH:5,6 CK:1,1 SÓ:0,83	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,3 FH:7 CK:0,5 SÓ:1,42	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,1 SZH:27 TZS:4,6 FH:9,2 CK:0,9 SÓ:1,1	Tengeri sós kukoricasnack Alma <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 SZH:28,3 TZS:0,1 FH:2,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztsszennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 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

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3
CK:23,8

FH:9
SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33

TZS:4,6
CK:8

FH:8,7
SÓ:1,05

Karamellás tej (7)
Pacsni (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:316
ZS:8
SZH:48,7

TZS:4,4
CK:24,4

FH:9,6
SÓ:0,52

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:451
ZS:13,7
SZH:59,1

TZS:3,9
CK:3,6

FH:17,7
SÓ:2,31

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
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)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
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)

Allergének:
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
Rozsdás mártás (1)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:583
ZS:19,7
SZH:80,8

TZS:4,4
CK:23,9

FH:16
SÓ:1,68

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:523
ZS:12,4
SZH:77,8

TZS:1,9
CK:14

FH:20,3
SÓ:1,93

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyeslálata (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:578
ZS:18,7
SZH:73,1

TZS:5,4
CK:10,5

FH:23,1
SÓ:2,29

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin

Allergének:
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)
Brokkolis tejszínes ragu (1,7)
Penne tészta (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:458
ZS:13
SZH:68,1

TZS:3,1
CK:7,1

FH:16,3
SÓ:0,79

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:464
ZS:8,5
SZH:68,2

TZS:3,4
CK:24,9

FH:23,7
SÓ:1,97

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
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)
Kigyóborka

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
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. 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!**

