



ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:301
ZS:4,9 TZS:2,7 FH:12,1
SZH:51,3 CK:26,3 SÓ:0,65

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:592
ZS:12,8 TZS:6,6 FH:15,7
SZH:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:340
ZS:3,5 TZS:1,6 FH:11,7
SZH:64,3 CK:11,6 SÓ:1,7

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:422
ZS:7,2 TZS:1,3 FH:11,9
SZH:70,7 CK:12,1 SÓ:1,75

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:386
ZS:7,1 TZS:2,1 FH:14,1
SZH:63 CK:10,8 SÓ:2,44

Sütőtök krémleves (7)
Pirított tökmag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Szilva kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:887
ZS:33,1 TZS:5,6 FH:41,2
SZH:96,5 CK:28,9 SÓ:1,32

Erőleves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:655
ZS:20,5 TZS:3,6 FH:28,8
SZH:83,9 CK:3,8 SÓ:2,62

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1114
ZS:23,1 TZS:5,5 FH:34,3
SZH:155,4 CK:46,7 SÓ:3,61

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:518
ZS:7,2 TZS:0,9 FH:30,8
SZH:80,9 CK:9,4 SÓ:1,35

Almalé 100%-os
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4

EN:841
ZS:12,2 TZS:2,1 FH:30,2
SZH:148,1 CK:36,4 SÓ:1,49

Sütőtök krémleves (7)
Pirított tökmag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Szilva kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:1077
ZS:48,3 TZS:12 FH:51,7
SZH:89,2 CK:27 SÓ:3,28

Erőleves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:759
ZS:18,2 TZS:1,9 FH:28,6
SZH:111 CK:28,6 SÓ:2,71

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:790
ZS:17,8 TZS:3,4 FH:28,4
SZH:121,1 CK:42,7 SÓ:1,42

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1090
ZS:43,4 TZS:8,5 FH:22,3
SZH:148,6 CK:13,8 SÓ:2,9

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:643
ZS:13,4 TZS:4,8 FH:22,1
SZH:99,4 CK:37,1 SÓ:1,35

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:391
ZS:12,1 TZS:4,3 FH:13,3
SZH:53,8 CK:1,5 SÓ:2,2

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:306
ZS:5,2 TZS:2,9 FH:8,9
SZH:52,7 CK:1,5 SÓ:1,65

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:387
ZS:12,3 TZS:4,3 FH:12,4
SZH:54,3 CK:0,8 SÓ:2,11

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:435
ZS:16 TZS:9,1 FH:17,9
SZH:51,8 CK:0,7 SÓ:2,21

Túró rudi (6,7)
Mandarin

Allergének:
6,7

EN:143
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9
SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. 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

Középiskola

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:487
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7
SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:401
ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15
SZH:72,1 CK:12,7 SÓ:1,41

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:412
ZS:10,1 TZS:3 FH:13
SZH:60,7 CK:10,2 SÓ:1,71

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:564
ZS:18,1 TZS:8 FH:16,2
SZH:80,6 CK:37,6 SÓ:1,4

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:433
ZS:12,9 TZS:4,6 FH:12,7
SZH:63,3 CK:10,5 SÓ:2,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:858
ZS:27,6 TZS:8 FH:24,9
SZH:116,2 CK:40,8 SÓ:2,46

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:675
ZS:23,8 TZS:5,9 FH:25,4
SZH:83,7 CK:27,2 SÓ:1,55

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:826
ZS:27,1 TZS:3,9 FH:30,9
SZH:118,8 CK:34 SÓ:1,72

Frankfurti leves (1,7,12)
Margaréta pizza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:1114
ZS:52,7 TZS:20,7 FH:38,4
SZH:119,6 CK:15,1 SÓ:3,8

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:976
ZS:35,3 TZS:7 FH:36,4
SZH:125,3 CK:11,5 SÓ:3,64

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Brokkolis tejszínes ragu (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:780
ZS:18 TZS:5,6 FH:23,8
SZH:128,6 CK:41,7 SÓ:0,76

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:751
ZS:29,1 TZS:7 FH:23,4
SZH:91,5 CK:4,4 SÓ:1,42

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:657
ZS:19,7 TZS:7,8 FH:27
SZH:98,1 CK:55,1 SÓ:2,26

Frankfurti leves (1,7,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:911
ZS:47,8 TZS:21,5 FH:35,4
SZH:84 CK:8,1 SÓ:2,23

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:809
ZS:25 TZS:8,6 FH:36,7
SZH:104,1 CK:5,2 SÓ:1,15

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:384
ZS:10,6 TZS:3,9 FH:13
SZH:56,4 CK:2,6 SÓ:1,88

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:374
ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9
SZH:51,7 CK:0,8 SÓ:2,36

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:383
ZS:13,9 TZS:5 FH:11,6
SZH:52 CK:1,3 SÓ:2,25

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:441
ZS:15,8 TZS:9,1 FH:18,2
SZH:54 CK:0,7 SÓ:2,07

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:382
ZS:3 TZS:1,1 FH:12
SZH:73,1 CK:21 SÓ:1,16

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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

Debrecen

Középiskola

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:472
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,8
SZH:81,8 CK:30,9 SÓ:1,71

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:513
ZS:15,7 TZS:8,8 FH:19,2
SZH:69,6 CK:10,6 SÓ:2,17

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:359
ZS:4,1 TZS:2,2 FH:13,5
SZH:64,4 CK:11,4 SÓ:1,31

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:545
ZS:14,7 TZS:6,8 FH:15,6
SZH:82,4 CK:32,4 SÓ:1,21

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:369
ZS:5,5 TZS:2,1 FH:13,9
SZH:62,5 CK:11,1 SÓ:1,82

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:772
ZS:26,5 TZS:6,5 FH:25,9
SZH:104,1 CK:25 SÓ:1,27

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:763
ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2
SZH:104,2 CK:39,2 SÓ:4,44

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1039
ZS:41,6 TZS:10,9 FH:27,2
SZH:131,5 CK:10,8 SÓ:3,87

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:489
ZS:15,1 TZS:3,8 FH:24,6
SZH:55,9 CK:14,9 SÓ:2,53

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:998
ZS:19,3 TZS:2,6 FH:46,4
SZH:148,9 CK:34,7 SÓ:1,65

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:732
ZS:16,9 TZS:1,9 FH:25,7
SZH:111,9 CK:24,9 SÓ:1,6

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:723
ZS:30,4 TZS:9,5 FH:25,2
SZH:86,1 CK:35,2 SÓ:0,74

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

Allergének:
1,3,7

EN:853
ZS:26,2 TZS:8 FH:33,7
SZH:115,9 CK:21,6 SÓ:0,85

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

Allergének:
1,12

EN:686
ZS:22,7 TZS:7,1 FH:37,7
SZH:81,7 CK:10,6 SÓ:1,26

Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:766
ZS:17,9 TZS:5,3 FH:36,8
SZH:105,8 CK:34,3 SÓ:1,75

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:287
ZS:3,8 TZS:1,5 FH:12,5
SZH:47,2 CK:2,4 SÓ:1,6

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:379
ZS:12,4 TZS:4,3 FH:11,9
SZH:51,9 CK:0,8 SÓ:2,3

Ostyaasztal (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:349
ZS:7,6 TZS:2,5 FH:13,9
SZH:53,2 CK:1,5 SÓ:2,65

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:405
ZS:13,3 TZS:7,9 FH:14
SZH:55,7 CK:4,3 SÓ:2,31

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

Debrecen

Középiskola

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:487
ZS:8,9
SZH:87,6
TZS:4,1
FH:15,7
SÓ:1,71
CK:37,5

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:350
ZS:3,6
SZH:64,3
TZS:1,5
FH:11,8
SÓ:1,8
CK:11,2

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:582
ZS:12,5
SZH:96,3
TZS:6,4
FH:15,5
SÓ:1,16
CK:38,1

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:369
ZS:13
SZH:54,3
TZS:6,3
FH:6,8
SÓ:2,2
CK:10,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:428
ZS:12,8
SZH:62,4
TZS:4,6
FH:12,7
SÓ:2,44
CK:10,5

EBÉD A

Karamellás körtelevés (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:844
ZS:32,9
SZH:94
TZS:13,8
FH:23,9
SÓ:3,52
CK:37,3

Korhelylevés (1,7,9,12)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórát
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1184
ZS:25,8
SZH:193,7
TZS:5,1
FH:33
SÓ:3,85
CK:31,6

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:885
ZS:26,1
SZH:111,5
TZS:7,3
FH:37
SÓ:2,34
CK:26,1

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggy mártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:811
ZS:24
SZH:112,4
TZS:2,5
FH:28
SÓ:2,07
CK:34,9

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:930
ZS:41
SZH:97,3
TZS:15
FH:40,5
SÓ:1,75
CK:14,8

EBÉD B

Karamellás körtelevés (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:821
ZS:29,9
SZH:114,1
TZS:8,7
FH:21,6
SÓ:2,5
CK:38

Korhelylevés (1,7,9,12)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1084
ZS:54,7
SZH:106,8
TZS:21,4
FH:38,6
SÓ:4,58
CK:13,3

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:874
ZS:25,7
SZH:129
TZS:10
FH:26,5
SÓ:2,12
CK:29,7

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:804
ZS:31,7
SZH:96,6
TZS:7,8
FH:27,6
SÓ:2,72
CK:4,6

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:839
ZS:23,1
SZH:85,5
TZS:3,4
FH:52,2
SÓ:4,38
CK:12,6

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:379
ZS:10,9
SZH:54,2
TZS:3,9
FH:13
SÓ:2,09
CK:1,8

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:425
ZS:11,8
SZH:62
TZS:3,8
FH:13,7
SÓ:2,26
CK:2,1

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:295
ZS:5,1
SZH:52,5
TZS:3
FH:8,7
SÓ:1,49
CK:1,6

Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:386
ZS:13,7
SZH:52,3
TZS:5
FH:12,3
SÓ:2,21
CK:1,3

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

Allergének:
1,7

EN:381
ZS:3,4
SZH:70,6
TZS:1,1
FH:12,8
SÓ:1,18
CK:17,2

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!**

