

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7

EN:240

ZS:3,9

SZH:41

TZS:2,1

FH:9,7

SÓ:0,52

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:353

ZS:7,7

SZH:56,8

TZS:4

FH:10,1

SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:195

ZS:2,4

SZH:35,9

TZS:1,1

FH:7

SÓ:0,95

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

EN:244

ZS:5,2

SZH:38,7

TZS:0,9

FH:6,7

SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:218

ZS:4

SZH:35

TZS:1,2

FH:8,7

SÓ:1,44

EBÉD A

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

EN:639

ZS:22,9

SZH:72,1

TZS:3,8

FH:29,2

SÓ:0,98

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

EN:454

ZS:12,2

SZH:64,4

TZS:2,5

FH:17,6

SÓ:1,66

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

EN:916

ZS:18,3

SZH:129,9

TZS:4,3

FH:27,2

SÓ:2,91

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

EN:386

ZS:5,1

SZH:61,3

TZS:0,7

FH:22,5

SÓ:1,07

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

EN:669

ZS:9,3

SZH:119,1

TZS:1,6

FH:23,7

SÓ:1,2

EBÉD B

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

EN:693

ZS:28,5

SZH:66,1

TZS:6,9

FH:30,4

SÓ:1,82

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

EN:535

ZS:11,1

SZH:85,7

TZS:1,4

FH:17,9

SÓ:1,75

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

EN:589

ZS:12,8

SZH:91,6

TZS:2,5

FH:20,7

SÓ:1,06

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:763

ZS:28,8

SZH:107,5

TZS:5,5

FH:15,9

SÓ:2,06

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

EN:504

ZS:10,1

SZH:79,9

TZS:3,6

FH:16,6

SÓ:1,04

UZSONNA

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:220

ZS:7,8

SZH:27,6

TZS:2,8

FH:8,1

SÓ:1,26

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7

EN:176

ZS:4,6

SZH:27

TZS:2,8

FH:5,1

SÓ:0,93

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1

EN:216

ZS:7,9

SZH:27,4

TZS:2,9

FH:7,4

SÓ:1,24

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7

EN:218

ZS:8

SZH:26,1

TZS:4,6

FH:9,1

SÓ:1,11

Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7

EN:143

ZS:4,5

SZH:20,2

TZS:3,9

FH:3,9

SÓ:0,03

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!**





ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FH:10,4
CK:26,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7
TZS:1,3
FH:9,1
CK:9,7
SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
FH:6,5
CK:7,9
SÓ:0,86

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

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
FH:11,1
CK:27,6
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
FH:7,7
CK:8,2
SÓ:1,44

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:604
ZS:19
SZH:82,7
TZS:5,4
FH:17,4
CK:27,6
SÓ:1,83

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
FH:16,8
CK:21,4
SÓ:1,06

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

Allergének:
1,3,9

EN:618
ZS:19,7
SZH:90,3
TZS:2,8
FH:22,6
CK:27,8
SÓ:1,27

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

Allergének:
1,7,12

EN:920
ZS:42,4
SZH:101
TZS:16,8
FH:31,8
CK:12,6
SÓ:3,11

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:730
ZS:26,7
SZH:93
TZS:5,4
FH:27,1
CK:8,4
SÓ:2,75

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

Allergének:
1,7,12

EN:563
ZS:13,1
SZH:92,3
TZS:4,1
FH:17,5
CK:28,4
SÓ:0,6

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:531
ZS:20
SZH:66,3
TZS:4,7
FH:16,2
CK:3
SÓ:1

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:540
ZS:15,4
SZH:82,4
TZS:6,4
FH:21,3
CK:47,5
SÓ:1,75

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

Allergének:
1,7,12

EN:663
ZS:34,6
SZH:62
TZS:15,6
FH:25,5
CK:6
SÓ:1,62

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:585
ZS:18,1
SZH:76,3
TZS:6,3
FH:25,5
CK:3,5
SÓ:0,84

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,7
SZH:28,6
TZS:2,8
FH:7,8
CK:1,6
SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
FH:7,1
CK:0,4
SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:216
ZS:9,2
SZH:26,3
TZS:3,4
FH:6,9
CK:0,7
SÓ:1,32

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

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
FH:9,2
CK:0,4
SÓ:1,05

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

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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

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

Allergének:
1,7

EN:269
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1

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

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2
SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69

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

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

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

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:214
ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:34,6 CK:8,6 SÓ:1,02

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:584
ZS:19,5 TZS:4,8 FH:19,3
SZH:79,8 CK:21,6 SÓ:0,94

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:560
ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7
SZH:77,3 CK:26,8 SÓ:3,33

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:736
ZS:28,8 TZS:7,3 FH:19,2
SZH:94,9 CK:7,1 SÓ:2,72

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

Allergének:
1,7,12

EN:361
ZS:11 TZS:2,9 FH:17,3
SZH:42,9 CK:12 SÓ:1,88

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

Allergének:
1,3,9

EN:747
ZS:14,1 TZS:1,9 FH:36,1
SZH:111 CK:24,1 SÓ:1,27

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:553
ZS:12,2 TZS:1,4 FH:19,2
SZH:85,4 CK:21,6 SÓ:1,19

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

Allergének:
1,7,12

EN:593
ZS:25,5 TZS:8 FH:21,3
SZH:68,5 CK:24,1 SÓ:0,66

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

Allergének:
1,3,7

EN:636
ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5
SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62

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

Allergének:
1,12

EN:491
ZS:16,1 TZS:5 FH:27
SZH:58,8 CK:7,5 SÓ:0,91

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:537
ZS:12 TZS:3,5 FH:25,2
SZH:75,8 CK:23,7 SÓ:1,26

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5
SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34

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:188
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FH:10,4
SÓ:0,93
CK:26,4

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
FH:7
SÓ:1
CK:8,7

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
FH:9,9
SÓ:0,68
CK:26,2

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9
TZS:3,2
FH:3,4
SÓ:1,1
CK:7,8

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
FH:7,7
SÓ:1,44
CK:8,2

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:683
ZS:27,3
SZH:73,5
TZS:11,4
FH:19,9
SÓ:2,8
CK:25,6

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:974
ZS:20,1
SZH:162,3
TZS:3,8
FH:26,9
SÓ:3,11
CK:25,6

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:712
ZS:18,1
SZH:100,4
TZS:5,1
FH:27,4
SÓ:1,84
CK:24,3

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

Allergének:
1,7

EN:569
ZS:15
SZH:86,4
TZS:1,8
FH:17,4
SÓ:1,29
CK:27,7

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:686
ZS:30,2
SZH:72,2
TZS:11
FH:29,4
SÓ:1,27
CK:10,9

EBÉD B

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:587
ZS:21,3
SZH:81,5
TZS:6,1
FH:15,6
SÓ:1,87
CK:25,9

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:780
ZS:37,7
SZH:80,6
TZS:14,6
FH:27,6
SÓ:3,26
CK:9,4

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:688
ZS:18,3
SZH:107,1
TZS:7,1
FH:19,8
SÓ:1,62
CK:26

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

Allergének:
1,7

EN:597
ZS:22,9
SZH:72,6
TZS:5,8
FH:20,8
SÓ:2,1
CK:3,5

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:711
ZS:20,7
SZH:64,3
TZS:2,9
FH:48,9
SÓ:4,03
CK:9,5

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
FH:7,9
SÓ:1,21
CK:1,2

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
FH:8,1
SÓ:1,33
CK:1,2

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
FH:5
SÓ:0,84
CK:1,1

Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:218
ZS:9
SZH:26,4
TZS:3,4
FH:7,4
SÓ:1,29
CK:0,7

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

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
FH:8,5
SÓ:0,65
CK:16,1

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!**

