

Debrecen

Középiskola

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:491
ZS:9,5
SZH:80,1

TZS:3,9
FH:15,9
SÓ:1,55

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:392
ZS:2,8
SZH:74,9

TZS:1,2
FH:12,8
SÓ:1,3

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:417
ZS:12
SZH:61,2

TZS:4,3
FH:12,7
SÓ:2,2

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:532
ZS:14,4
SZH:80,3

TZS:7
FH:16,4
SÓ:1,23

Gyümölcsstea
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:417
ZS:12,4
SZH:61,1

TZS:4,3
FH:11,9
SÓ:2,3

EBÉD A

Almalé 100%-os
Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:770
ZS:20,2
SZH:113,3

TZS:2,3
FH:27,4
SÓ:3,14

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:827
ZS:25,2
SZH:93,6

TZS:6,6
FH:40,4
SÓ:2,48

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:862
ZS:21,3
SZH:138,9

TZS:4
FH:25,4
SÓ:0,84

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Túró rudi (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:739
ZS:24,8
SZH:93,2

TZS:9,4
FH:24,1
SÓ:1,22

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:931
ZS:27,7
SZH:129,2

TZS:3,7
FH:37,5
SÓ:2,73

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:751
ZS:27,8
SZH:94,5

TZS:8,5
FH:21,2
SÓ:2,51

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:601
ZS:22,5
SZH:71,7

TZS:5,6
FH:28
SÓ:1,52

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:700
ZS:17,1
SZH:113,6

TZS:7,9
FH:22
SÓ:1,1

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Túró rudi (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,10

EN:1202
ZS:51,8
SZH:144,4

TZS:12,6
FH:26,4
SÓ:2,77

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:822
ZS:27,6
SZH:107,9

TZS:6,9
FH:26,2
SÓ:1,5

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:386
ZS:10,8
SZH:55,9

TZS:3,9
FH:13,1
SÓ:2,09

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:394
ZS:14
SZH:52,2

TZS:4,9
FH:11,8
SÓ:2,41

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:344
ZS:4,9
SZH:60,9

TZS:2,6
FH:10
SÓ:1,48

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:442
ZS:16,1
SZH:53

TZS:9,1
FH:18,1
SÓ:2,2

Tengeri sós kukoricacsnek
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3

TZS:0,1
FH:2,3
SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 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!**



Debrecen

Középiskola

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:308
ZS:5,8
SZH:52,3TZS:2,9
FH:11,3
SÓ:0,4Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:340
ZS:3,9
SZH:61,8TZS:2,1
FH:13,1
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1,3,10EN:403
ZS:8
SZH:65,5TZS:1,6
FH:11,4
SÓ:1,82Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:458
ZS:15,9
SZH:60,4TZS:9,2
FH:17,4
SÓ:2,1Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:509
ZS:10,7
SZH:82,3TZS:5,6
FH:15,5
SÓ:1,05

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:812
ZS:33,4
SZH:81,5TZS:8
FH:35,2
SÓ:2,89Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szorát (7)Allergének:
1,4,7,9EN:865
ZS:33,6
SZH:93,8TZS:10,6
FH:43,3
SÓ:2,93Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szorát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:998
ZS:19,2
SZH:176,5TZS:4,1
FH:24,1
SÓ:2,43Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:483
ZS:22,9
SZH:46,9TZS:4,9
FH:17,8
SÓ:0,87Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
3,7,9,12EN:832
ZS:30,9
SZH:100,5TZS:5,2
FH:31
SÓ:2,61

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:940
ZS:30,4
SZH:117,4TZS:5,2
FH:39,8
SÓ:2,88Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sertésvagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyesaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:814
ZS:34,6
SZH:86,5TZS:11,9
FH:30,4
SÓ:2,72Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:826
ZS:26,4
SZH:111,1TZS:7,9
FH:21
SÓ:1,36Tojásleves (1,3)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:678
ZS:24,8
SZH:85,7TZS:5,4
FH:24,8
SÓ:1,1Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,9,10,12EN:657
ZS:18,6
SZH:80,4TZS:5,3
FH:35,3
SÓ:2,86

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:312
ZS:5,2
SZH:53,7TZS:2,9
FH:9
SÓ:1,58Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1EN:397
ZS:13
SZH:54,6TZS:4,5
FH:12,9
SÓ:2,25Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:401
ZS:2,9
SZH:79,3TZS:1,1
FH:12
SÓ:1,16Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:387
ZS:7,3
SZH:61,4TZS:2,2
FH:15
SÓ:2,54Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:321
ZS:3,7
SZH:56,6TZS:1,5
FH:12,2
SÓ:1,81

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. Csillagfürt; 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!**



Debrecen

Középiskola

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:535
ZS:16,9 TZS:5,8 FH:17
SZH:79 CK:24,6 SÓ:1,61

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:598
ZS:20,8 TZS:11,3 FH:11,9
SZH:87,2 CK:50,2 SÓ:0,82

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:406
ZS:3,9 TZS:1,9 FH:14,1
SZH:74,4 CK:15,9 SÓ:1,31

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:433
ZS:7,9 TZS:0,7 FH:15,2
SZH:70,6 CK:12 SÓ:1,79

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

Allergének:
1,3

EN:424
ZS:10,1 TZS:3 FH:13,6
SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:826
ZS:28,3 TZS:5,9 FH:28,5
SZH:109,8 CK:12,5 SÓ:3,25

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1366
ZS:63,9 TZS:19,8 FH:42,9
SZH:139,9 CK:18,2 SÓ:3,65

Almalé 100%-os
Erdélyi rakott káposzta (7,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:905
ZS:38,3 TZS:14,6 FH:25,8
SZH:111 CK:45,9 SÓ:5,13

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Kukoricás rizs

Allergének:
1,3,9,12

EN:758
ZS:27,2 TZS:2,2 FH:26,3
SZH:94,4 CK:26,4 SÓ:2,71

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paela
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:822
ZS:25,5 TZS:5,5 FH:34,4
SZH:104,7 CK:9,7 SÓ:4,22

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1046
ZS:33,4 TZS:10,9 FH:34,1
SZH:149,4 CK:66,5 SÓ:2,6

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:949
ZS:27,2 TZS:9,3 FH:45,9
SZH:109,4 CK:14,4 SÓ:1,37

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:1058
ZS:21,6 TZS:5,3 FH:36,5
SZH:168,4 CK:41,5 SÓ:2,22

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:821
ZS:27,9 TZS:3,6 FH:26
SZH:109,4 CK:30,3 SÓ:2,47

Kenőmájás
Kífi (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:388
ZS:11,4 TZS:4 FH:14,2
SZH:55,5 CK:3,3 SÓ:1,81

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:395
ZS:12,6 TZS:4,6 FH:12,9
SZH:55,1 CK:1,3 SÓ:2,24

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:306
ZS:4,9 TZS:2,2 FH:8,8
SZH:53,3 CK:1,2 SÓ:1,61

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:394
ZS:13,8 TZS:4,9 FH:12,3
SZH:52,1 CK:0,9 SÓ:2,25

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

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

Debrecen

Középiskola

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsleves (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 522 ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 17,1 SZH: 90,2 CK: 31,3 SÓ: 1,71</p>	<p>Gyümölcsleves (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 340 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 11,7 SZH: 64,3 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 340 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 11,7 SZH: 64,3 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 340 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 11,7 SZH: 64,3 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 340 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 11,7 SZH: 64,3 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 677 ZS: 19,5 TZS: 2,8 FH: 32,3 SZH: 85,2 CK: 8,2 SÓ: 3,01</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 1104 ZS: 23,3 TZS: 5,6 FH: 34,8 SZH: 152,8 CK: 34,8 SÓ: 3,89</p>	<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 521 ZS: 7,2 TZS: 0,9 FH: 30,8 SZH: 80,9 CK: 9,3 SÓ: 1,38</p>	<p>Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 860 ZS: 18,7 TZS: 2,7 FH: 29,9 SZH: 138,7 CK: 50,1 SÓ: 2,12</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertészsizlet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 867 ZS: 34,8 TZS: 9,2 FH: 42,8 SZH: 77,9 CK: 6,2 SÓ: 4,97</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 780 ZS: 18 TZS: 3,5 FH: 29 SZH: 118,5 CK: 30,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Rántott brokkoli (1) Pretzselgyöngyök Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 1100 ZS: 43,4 TZS: 8,4 FH: 23,9 SZH: 146,8 CK: 13,1 SÓ: 2,93</p>	<p>Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 701 ZS: 14,4 TZS: 5,5 FH: 23,7 SZH: 110,9 CK: 48,7 SÓ: 1,4</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 306 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,9 SZH: 52,7 CK: 1,5 SÓ: 1,65</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 387 ZS: 11,9 TZS: 4,3 FH: 13,2 SZH: 54,4 CK: 0,7 SÓ: 2,01</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 429 ZS: 16 TZS: 9,2 FH: 17,8 SZH: 52,7 CK: 1,1 SÓ: 2,11</p>	<p>Alma Túrós rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 145 ZS: 4,5 TZS: 3,9 FH: 3,9 SZH: 21,5 CK: 20,3 SÓ: 0,03</p>	

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!**

