

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:301

ZS:5,9

SZH:48,1

TZS:2,6

FH:10,1

SÓ:0,88

CK:21,3

Gyümölcs tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7

EN:222

ZS:1,9

SZH:41,8

TZS:0,9

FH:7,5

SÓ:0,65

CK:12,7

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:241

ZS:7,7

SZH:33,6

TZS:2,8

FH:7,7

SÓ:1,26

CK:7,8

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:357

ZS:9,5

SZH:53,5

TZS:4,7

FH:11,4

SÓ:0,81

CK:28,6

Gyümölcs tea
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:241

ZS:8

SZH:33,5

TZS:2,9

FH:7,1

SÓ:1,34

CK:7,8

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

EN:644

ZS:16,5

SZH:95,9

TZS:1,9

FH:22,7

SÓ:2,68

CK:35,7

Zöldség leves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:690

ZS:20,4

SZH:80,4

TZS:5,4

FH:33,2

SÓ:1,99

CK:11,9

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

EN:706

ZS:16,8

SZH:115,7

TZS:3,1

FH:20,6

SÓ:0,74

CK:21,1

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:570

ZS:17

SZH:79,9

TZS:7,3

FH:17

SÓ:0,98

CK:26,9

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

EN:701

ZS:20,7

SZH:97,3

TZS:2,8

FH:28,5

SÓ:2,04

CK:24,6

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

EN:657

ZS:23,8

SZH:84,2

TZS:7,3

FH:18,2

SÓ:2,18

CK:24,8

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

EN:514

ZS:18,6

SZH:62,8

TZS:4,7

FH:23,6

SÓ:1,22

CK:16,7

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

EN:581

ZS:13,5

SZH:96,3

TZS:6,5

FH:17,9

SÓ:0,98

CK:39,4

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:989

ZS:41

SZH:121,9

TZS:10,5

FH:22,4

SÓ:2,32

CK:20,7

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12

EN:662

ZS:22,5

SZH:85,1

TZS:5,8

FH:21,8

SÓ:1,2

CK:26,6

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1

EN:225

ZS:7,8

SZH:29,2

TZS:2,8

FH:8

SÓ:1,21

CK:1,2

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1

EN:223

ZS:9,2

SZH:26,4

TZS:3,3

FH:7

SÓ:1,42

CK:0,5

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7

EN:194

ZS:4,5

SZH:31

TZS:2,6

FH:5,6

SÓ:0,83

CK:1,1

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:224

ZS:8,1

SZH:27

TZS:4,6

FH:9,2

SÓ:1,1

CK:0,9

Tengeri sós kukoricacsnek
AlmaAllergének:

EN:132

ZS:0,4

SZH:28,3

TZS:0,1

FH:2,3

SÓ:0,38

CK:10,2

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

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)Allergének:
1,6,7

EN:246

ZS:4,6

SZH:41,8

TZS:2,3

FH:9

CK:23,8

SÓ:0,32

Gyümölcszeta
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:195

ZS:2,6

SZH:34,1

TZS:1,5

FH:8

CK:9

SÓ:0,73

Gyümölcszeta
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1,3,10

EN:240

ZS:5,7

SZH:36,8

TZS:1,2

FH:6,7

CK:8,8

SÓ:1,01

Gyümölcszeta
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:240

ZS:8

SZH:33

TZS:4,6

FH:8,7

CK:8

SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:309

ZS:6,5

SZH:48,8

TZS:3,5

FH:9,9

CK:23,4

SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12

EN:592

ZS:23,3

SZH:62,4

TZS:5,5

FH:25,1

CK:3,4

SÓ:2,42

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,4,7,9

EN:677

ZS:26,3

SZH:73,3

TZS:8,3

FH:34,2

CK:7,8

SÓ:2,22

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:800

ZS:14,4

SZH:143,7

TZS:3

FH:19,3

CK:32

SÓ:2,01

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3

EN:403

ZS:18,2

SZH:41,1

TZS:4

FH:14,9

CK:15,4

SÓ:0,77

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
3,7,9,12

EN:594

ZS:21,1

SZH:77,3

TZS:4,2

FH:20,1

CK:5,1

SÓ:1,67

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12

EN:753

ZS:22,8

SZH:97,5

TZS:3,7

FH:31,7

CK:16,5

SÓ:2,51

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sertésvagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyesaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:625

ZS:25,9

SZH:68

TZS:8,9

FH:23,1

CK:10,6

SÓ:1,97

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:668

ZS:20,5

SZH:91,6

TZS:6,1

FH:17,1

CK:13,4

SÓ:1,18

Tojásleves (1,3)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7

EN:564

ZS:19,6

SZH:73,5

TZS:4,4

FH:20,7

CK:6,5

SÓ:0,97

Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,9,10,12

EN:516

ZS:14,4

SZH:62,5

TZS:4,3

FH:28,8

CK:5,4

SÓ:2,4

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7

EN:181

ZS:4,6

SZH:27,7

TZS:2,8

FH:5,1

CK:1,4

SÓ:0,88

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1

EN:223

ZS:8,5

SZH:27,7

TZS:3

FH:7,8

CK:0,4

SÓ:1,35

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:266

ZS:2

SZH:52,8

TZS:0,8

FH:7,8

CK:24,9

SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1

EN:207

ZS:4,3

SZH:31,2

TZS:1,4

FH:9,1

CK:1,3

SÓ:1,54

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7

EN:177

ZS:2,5

SZH:29,7

TZS:1,1

FH:7,3

CK:1,3

SÓ: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. 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

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86</p>
EBÉD A	<p>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:691 ZS:22,4 TZS:4,4 FH:23 SZH:95,2 CK:10,6 SÓ:2,8</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24</p>	<p>Almalé 100%-os Erdélyi rakott káposzta (7,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:823 ZS:32,4 TZS:12,3 FH:22,5 SZH:107,1 CK:44,9 SÓ:4,45</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelé (1,12) Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:517 ZS:17,4 TZS:1,6 FH:16 SZH:70,1 CK:17,7 SÓ:1,66</p>
EBÉD B	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paela Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:691 ZS:21,3 TZS:4,5 FH:29,1 SZH:88,1 CK:8,2 SÓ:3,59</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:835 ZS:25,6 TZS:8,4 FH:26,7 SZH:121,8 CK:53,1 SÓ:2,12</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:763 ZS:22,3 TZS:7,8 FH:37,1 SZH:88,5 CK:12,6 SÓ:1,08</p>	<p>Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:930 ZS:17,8 TZS:4,4 FH:30,9 SZH:152,2 CK:41,2 SÓ:1,97</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:626 ZS:21,3 TZS:2,8 FH:20,4 SZH:82,8 CK:20,8 SÓ:1,91</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kífi (1,7) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,5 SZH:28,4 CK:1,9 SÓ:1,09</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34</p>	<p>Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:175 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9 SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Mese fit Detki keksz (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21</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 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 felső tagozat

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:308 ZS:5,4 SZH:51,8</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9</p>	<p>Gyümölcsstea Uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</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:567 ZS:16,3 SZH:71,4</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:906 ZS:18,5 SZH:127,3</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:436 ZS:5,7 SZH:68,3</p>	<p>Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:662 ZS:14,9 SZH:105,2</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:570 ZS:20 SZH:60,3</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:654 ZS:14,4 SZH:102,2</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott brokkoli (1) Pretzselgyöngyök Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:880 ZS:34 SZH:118,9</p>	<p>Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:556 ZS:12,6 SZH:83,8</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:176 ZS:4,6 SZH:27</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:216 ZS:7,6 SZH:27,5</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:217 ZS:8 SZH:26,8</p>	<p>Alma Túró rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5</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 ételről 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!**

