

Szombathely

Általános iskola

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,6,7EN:356  
ZS:14,2  
SZH:45,5  
TZS:5,9  
CK:17,4  
FH:10,5  
SÓ:1,01Almalé 100%-os  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:257  
ZS:2,4  
SZH:50,5  
TZS:1,1  
CK:21,5  
FH:7  
SÓ:0,95Poharas tej (7)  
Kakaós kalács (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:347  
ZS:11,9  
SZH:45,6  
TZS:6,8  
CK:16,6  
FH:12,8  
SÓ:0,35Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:174  
ZS:2,7  
SZH:28,1  
TZS:1,5  
CK:2,2  
FH:8,5  
SÓ:0,73Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,7EN:259  
ZS:8  
SZH:35,4  
TZS:4,6  
CK:10,2  
FH:9,3  
SÓ:1,11

EBÉD A

Csontleves (1,3,9)  
Sertésvagdalt (1,3)  
Babfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9EN:747  
ZS:26,7  
SZH:86,5  
TZS:7,5  
CK:12,8  
FH:36,9  
SÓ:2,56Gulyásleves (1,3,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperőntet (12)Allergének:  
1,3,9,12EN:537  
ZS:14,4  
SZH:83,9  
TZS:2,7  
CK:17,7  
FH:15,9  
SÓ:0,31Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rakott kelkáposzta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7EN:590  
ZS:32,1  
SZH:54,9  
TZS:9,5  
CK:6,8  
FH:20,8  
SÓ:0,83Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Főtt tojás (3)  
Parajmártás (1,7)  
Tört burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
GesztenyerúdAllergének:  
1,3,7,9,12EN:442  
ZS:11,3  
SZH:60  
TZS:4,7  
CK:9,6  
FH:17,3  
SÓ:1,27Paradicsomleves (1,3,9)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Rizibizi  
Lilakáposzta salátaAllergének:  
1,3,9EN:681  
ZS:20  
SZH:94,8  
TZS:2,7  
CK:26,8  
FH:27,6  
SÓ:2,1

EBÉD B

Csontleves (1,3,9)  
Pásztortarhonya (1,12)  
Cékla savanyúság (10)  
AlmaAllergének:  
1,3,9,10,12EN:671  
ZS:28,3  
SZH:71,2  
TZS:7,4  
CK:18  
FH:26,6  
SÓ:2,63Gulyásleves (1,3,9,12)  
Zöldborsós csirkeragu (1)  
Párolt rizsAllergének:  
1,3,9,12EN:584  
ZS:20  
SZH:70,1  
TZS:5  
CK:3  
FH:27,6  
SÓ:0,62Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Sertésbrassói (12)Allergének:  
1,3,7,12EN:634  
ZS:32,1  
SZH:58,7  
TZS:9,7  
CK:2,2  
FH:20,6  
SÓ:0,8Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Gombapaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)  
GesztenyerúdAllergének:  
1,3,7,9,12EN:505  
ZS:15,9  
SZH:73,6  
TZS:5,9  
CK:7,8  
FH:14,2  
SÓ:0,96Paradicsomleves (1,3,9)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Vaníliás tejföl (7)Allergének:  
1,3,7,9EN:736  
ZS:18,4  
SZH:122,9  
TZS:5,4  
CK:32,9  
FH:17,5  
SÓ:1,62

EBÉD C

Csontleves (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9EN:477  
ZS:14,1  
SZH:68,8  
TZS:7  
CK:43  
FH:17,8  
SÓ:1,39Gulyásleves (1,3,9,12)  
Vegetáriánus langalló (1,7)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:680  
ZS:24,5  
SZH:86,8  
TZS:11,6  
CK:6,1  
FH:25  
SÓ:0,86Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)Allergének:  
1,3,7EN:543  
ZS:21,6  
SZH:68,7  
TZS:6,7  
CK:12,2  
FH:16,1  
SÓ:0,94Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Piskóta kocka (1,3)  
Csokoládés öntet (7)  
GesztenyerúdAllergének:  
1,3,7,9,12EN:522  
ZS:13,6  
SZH:83,4  
TZS:5,4  
CK:51,8  
FH:15,2  
SÓ:1Paradicsomleves (1,3,9)  
Francia rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:524  
ZS:19,6  
SZH:66,6  
TZS:5,4  
CK:19  
FH:14,6  
SÓ:0,66

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
ÚjhagymaAllergének:  
1,7EN:231  
ZS:8,1  
SZH:30,2  
TZS:2,9  
CK:1,9  
FH:8,5  
SÓ:1,04Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Reszelt sárgarépaAllergének:  
1EN:225  
ZS:8  
SZH:29,6  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,5  
SÓ:1,35Teavaj (7)  
Kifli (1,7)  
AlmaAllergének:  
1,7EN:263  
ZS:10,2  
SZH:36,6  
TZS:6,2  
CK:11  
FH:4,9  
SÓ:0,54

Szilvás lepény (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7EN:221  
ZS:8  
SZH:33  
TZS:4  
CK:15,6  
FH:4  
SÓ:0,17Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kápia paprikaAllergének:  
1EN:247  
ZS:8,9  
SZH:31,4  
TZS:3,2  
CK:1,4  
FH:8,1  
SÓ:1,24

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



Szombathely

Általános iskola

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Poharas tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:312 ZS:8,2 SZH:51,2</p> <p>TZS:4,6 CK:26,2</p> <p>FH:9,6 SÓ:1</p>	<p>Poharas tej (7) Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:320 ZS:13,6 SZH:34,8</p> <p>TZS:8,4 CK:9,8</p> <p>FH:14,5 SÓ:1,32</p>	<p>Almalé 100%-os Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:259 ZS:4,6 SZH:48,3</p> <p>TZS:2,8 CK:21,4</p> <p>FH:4,7 SÓ:0,83</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:8,3 SZH:28</p> <p>TZS:3,1 CK:1,3</p> <p>FH:7,8 SÓ:1,44</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:185 ZS:4,3 SZH:26,8</p> <p>TZS:1,9 CK:0,8</p> <p>FH:6,7 SÓ:0,87</p>
<p>Tojásleves (1,3) Bolognai halragu (4,9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:596 ZS:22,4 SZH:72,2</p> <p>TZS:6,1 CK:19,4</p> <p>FH:23,9 SÓ:0,93</p>	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott tökmag Pincepörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:624 ZS:23,3 SZH:69,9</p> <p>TZS:5,5 CK:10,1</p> <p>FH:25,3 SÓ:1,35</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1,3) Rizsfelfújt (1,3,7) Szilvaöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:432 ZS:9,2 SZH:77,4</p> <p>TZS:3,8 CK:33,5</p> <p>FH:9,8 SÓ:0,44</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:408 ZS:11,7 SZH:43,7</p> <p>TZS:0,9 CK:15,4</p> <p>FH:23,5 SÓ:2,15</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Párolt sertésszelet Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,12</p> <p>EN:562 ZS:20,3 SZH:71,8</p> <p>TZS:4 CK:5</p> <p>FH:19,5 SÓ:1,64</p>
<p>Tojásleves (1,3) Tavaszi rizseshús (9) Cékla savanyúság (10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:560 ZS:21,9 SZH:71,2</p> <p>TZS:4,4 CK:16,4</p> <p>FH:17,2 SÓ:2,18</p>	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott tökmag Stroganoff csirketokány (1,7,10,12) Bulgur (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:649 ZS:24,9 SZH:56,4</p> <p>TZS:3,8 CK:4,4</p> <p>FH:35,1 SÓ:1,76</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1,3) Sajtos-tejfölös tészta (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:486 ZS:22,2 SZH:51,3</p> <p>TZS:10,8 CK:4,9</p> <p>FH:19,8 SÓ:0,83</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:661 ZS:28,8 SZH:85</p> <p>TZS:5,3 CK:7,6</p> <p>FH:14 SÓ:1,78</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:453 ZS:12,5 SZH:56,5</p> <p>TZS:3,5 CK:4,6</p> <p>FH:23,9 SÓ:2,05</p>
<p>Tojásleves (1,3) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:443 ZS:19,4 SZH:42,3</p> <p>TZS:4,4 CK:14,6</p> <p>FH:21,4 SÓ:0,35</p>	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott tökmag Édes málé (1,3,7) Sárgabarack extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:812 ZS:42,4 SZH:89,7</p> <p>TZS:6,3 CK:48,7</p> <p>FH:17,7 SÓ:0,6</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1,3) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Sós burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:425 ZS:9,5 SZH:64,3</p> <p>TZS:3,1 CK:16,8</p> <p>FH:13,7 SÓ:0,84</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1,3,9,12) Zöldséges lasagne (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:559 ZS:16,4 SZH:79,4</p> <p>TZS:5 CK:8,3</p> <p>FH:20,9 SÓ:2,88</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Zöldséges kölesfelfújt (3,7) Sajtmártás (7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,12</p> <p>EN:404 ZS:16 SZH:48</p> <p>TZS:5,2 CK:7,5</p> <p>FH:14,9 SÓ:0,85</p>
<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:196 ZS:4,4 SZH:29</p> <p>TZS:1,5 CK:1,5</p> <p>FH:8,8 SÓ:1,49</p>	<p>Foszlós kalács (1,3,7) Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:256 ZS:3,7 SZH:48,5</p> <p>TZS:1,7 CK:15,2</p> <p>FH:6,1 SÓ:0,11</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldséggel (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS:3,6 SZH:30,4</p> <p>TZS:2,1 CK:2</p> <p>FH:9,7 SÓ:0,76</p>	<p>Medvehagymás pogácsa (1,3,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:342 ZS:13 SZH:45,9</p> <p>TZS:3,6 CK:12,4</p> <p>FH:8,6 SÓ:0,52</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 SZH:44</p> <p>TZS:0,8 CK:16,1</p> <p>FH:8,5 SÓ:0,65</p>

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



Szombathely

Általános iskola

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Almalé 100%-os  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:257  
ZS:2,4  
SZH:50,5  
TZS:1,1  
CK:21,5  
FH:7  
SÓ:0,95Poharas tej (7)  
Reform piskóta (1,3)Allergének:  
1,3,7EN:314  
ZS:13,7  
SZH:38,1  
TZS:4,8  
CK:22,5  
FH:10,3  
SÓ:0,34Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kaliforniai paprikaAllergének:  
1,4,7,10,12EN:189  
ZS:3,8  
SZH:27,9  
TZS:1,5  
CK:1,7  
FH:8,6  
SÓ:0,97Poharas tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,6,7EN:351  
ZS:14,2  
SZH:45,5  
TZS:5,9  
CK:17,6  
FH:10,4  
SÓ:0,96Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,3EN:196  
ZS:5,1  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
CK:1  
FH:6,9  
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Krinolin (6)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,6,7,12EN:575  
ZS:15,7  
SZH:73,6  
TZS:3  
CK:23,7  
FH:27  
SÓ:2,19Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Lilakáposzta salátaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:562  
ZS:19,9  
SZH:73,2  
TZS:4,1  
CK:14,1  
FH:19,3  
SÓ:1,29Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtogolyó (1,7)  
Párolt rizs  
UborkasalátaAllergének:  
1,3,7,12EN:605  
ZS:17,2  
SZH:81,7  
TZS:5,5  
CK:6,2  
FH:19,4  
SÓ:2,27Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Házi húspogácsa (1,3)  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,12EN:471  
ZS:21,9  
SZH:44,9  
TZS:5,2  
CK:1,7  
FH:20,8  
SÓ:2,08Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Dubarry csirkemell (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Csemegeuborka (10,12)Allergének:  
1,7,10,12EN:575  
ZS:17,1  
SZH:71,1  
TZS:5,7  
CK:7,5  
FH:33,1  
SÓ:2,55

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,12EN:608  
ZS:16,7  
SZH:82,3  
TZS:4,3  
CK:12,1  
FH:24,8  
SÓ:1,42Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Csirkemell nuggets (1,9)  
Párolt rizsAllergének:  
1,3,7,9,12EN:631  
ZS:26,5  
SZH:71,8  
TZS:5,2  
CK:2,4  
FH:26,2  
SÓ:1,61Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)Allergének:  
1,3,7,12EN:620  
ZS:19,8  
SZH:75  
TZS:6,7  
CK:12,4  
FH:23  
SÓ:1,19Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)  
Bulgur (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:499  
ZS:19,9  
SZH:56,7  
TZS:4,8  
CK:5,6  
FH:15,6  
SÓ:0,66Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Natur sertésszelet  
Pecsenyelé (1,12)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:  
1,7,12EN:463  
ZS:15,5  
SZH:55,8  
TZS:2,6  
CK:2,9  
FH:17,4  
SÓ:1,74

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)  
Parajos penne sajttal sütv (1,7)  
AlmaAllergének:  
1,7,12EN:543  
ZS:16,2  
SZH:77,2  
TZS:4,4  
CK:16,5  
FH:19,3  
SÓ:0,86Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Főtt tojás (3)  
Finomfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:480  
ZS:15,8  
SZH:51,4  
TZS:5,1  
CK:14,1  
FH:26,1  
SÓ:1,1Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:  
1,3,7,12EN:627  
ZS:27,9  
SZH:54,4  
TZS:13,3  
CK:4,8  
FH:23,2  
SÓ:1,18Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Mákos guba (1,7)  
Meggyes öntetAllergének:  
1,3,7,12EN:653  
ZS:17,4  
SZH:105,2  
TZS:5,6  
CK:52,5  
FH:17,2  
SÓ:1,65Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Francia lecsó  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:247  
ZS:5,7  
SZH:37,9  
TZS:1,4  
CK:7,2  
FH:7,9  
SÓ:1,29

UZSONNA

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)Allergének:  
1EN:238  
ZS:8,9  
SZH:30  
TZS:3,2  
CK:0,8  
FH:7,7  
SÓ:1,24Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1EN:185  
ZS:3,9  
SZH:27,7  
TZS:1,2  
CK:0,5  
FH:8,7  
SÓ:1,35Pizzás csiga (1,3,7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7EN:300  
ZS:8,4  
SZH:45,4  
TZS:2,8  
CK:13,2  
FH:9,1  
SÓ:0,32Füstölt sajtos brokkolikrém (7)  
Kífli (1,7)  
Sárgarépa korongAllergének:  
1,7EN:192  
ZS:3,7  
SZH:30,4  
TZS:1,9  
CK:1,5  
FH:8,3  
SÓ:0,95

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7EN:216  
ZS:8  
SZH:31,8  
TZS:4  
CK:14,4  
FH:3,8  
SÓ:0,16

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



