



ÉTLAP

Szombathely			Szabadszedés - Általános iskola			2025. 11. 03.–2025. 11. 07.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Poharas tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:312 ZS:8,2 SZH:51,2 TZS:4,6 CK:26,2 FH:9,6 SÓ:1			Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 SZH:27,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:7,9 SÓ:1,22			Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05			Poharas tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:323 ZS:9,3 SZH:48 TZS:5,5 CK:19,5 FH:11,3 SÓ:0,34			Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:2,4 SZH:38,3 TZS:1,1 CK:11,1 FH:7,6 SÓ:1,01		
	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Sárgarépa kocka Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:628 ZS:27,4 SZH:65,5 TZS:9,6 CK:10,7 FH:28,4 SÓ:1,17			Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:644 ZS:24,9 SZH:83,8 TZS:7,2 CK:30,3 FH:19,2 SÓ:0,63			Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:735 ZS:14,7 SZH:111,1 TZS:3,3 CK:24,3 FH:30 SÓ:1,34			Tojásleves (1,3) Natúr sertés szelet (10) Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:481 ZS:15,7 SZH:55,9 TZS:4,2 CK:27,4 FH:26,5 SÓ:0,92			Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:776 ZS:15,6 SZH:125,6 TZS:5 CK:22,2 FH:28 SÓ:1,73		
	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Sárgarépa kocka Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:646 ZS:29,3 SZH:55,6 TZS:6,7 CK:5 FH:36,1 SÓ:1,38			Eperkrémleves (1,7,12) Burgonyapüré (7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:613 ZS:18,2 SZH:88,1 TZS:4 CK:24,5 FH:19,2 SÓ:1,69			Zöldségleves (1,3,12) Sajtos-tejfölös spagetti (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:816 ZS:29,2 SZH:108,7 TZS:11,8 CK:15,3 FH:28,2 SÓ:1,29			Tojásleves (1,3) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:538 ZS:21,2 SZH:60,8 TZS:6 CK:3,1 FH:25,2 SÓ:1,43			Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Farfalle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:744 ZS:34,2 SZH:72,4 TZS:14,9 CK:7,9 FH:32,1 SÓ:2,17		
	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Sárgarépa kocka Mexikói pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:375 ZS:11,9 SZH:51,2 TZS:5,3 CK:6 FH:14,1 SÓ:1,23			Eperkrémleves (1,7,12) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:514 ZS:12,7 SZH:84,4 TZS:4,2 CK:23,7 FH:12,8 SÓ:0,5			Zöldségleves (1,3,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:813 ZS:30,7 SZH:102,5 TZS:12,5 CK:15,2 FH:24,6 SÓ:1,39			Tojásleves (1,3) Zöldség ropogós (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:615 ZS:28,5 SZH:72,6 TZS:5,5 CK:6 FH:14 SÓ:0,97			Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:526 ZS:14,2 SZH:72,7 TZS:8,8 CK:37,1 FH:23,7 SÓ:0,83		
	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:9 SZH:27,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,5 SÓ:1,2			Pogácsa (1,3,7) Limonádé (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:251 ZS:6,6 SZH:41,2 TZS:1,1 CK:12,8 FH:5,6 SÓ:0,43			Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:208 ZS:4,6 SZH:34,8 TZS:2,8 CK:9,1 FH:5,3 SÓ:0,83			Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,7 SZH:27,4 TZS:2,7 CK:1 FH:7,5 SÓ:1,38			Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:8,3 SZH:28 TZS:3,1 CK:1,5 FH:7,7 SÓ:1,39		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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. Szezámag; 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!



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4

TZS:4,6

FH:9,6

SÓ:1

Poharas tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:263
ZS:8,5
SZH:35,8

TZS:4,6

FH:10,1

SÓ:0,87

Pritaminos sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KörteAllergének:
1,7EN:234
ZS:2,2
SZH:45,1

TZS:1

FH:7,2

SÓ:0,93

Poharas tej (7)
Teljes kiőrlésű kakaós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:303
ZS:9
SZH:44,8

TZS:5,1

FH:11,4

SÓ:0,32

Petrezselymes tojáskrém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,7,10EN:191
ZS:4,3
SZH:27,7

TZS:1,9

CK:1,3

FH:6,9

SÓ:0,87

EBÉD A

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Házi csalamádéAllergének:
1,4,12EN:541
ZS:13,1
SZH:88,9

TZS:1,7

FH:16,1

SÓ:1,64

Mártonnap libaleves (1,3,9)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:756
ZS:27,9
SZH:86,9

TZS:7,9

FH:33,1

SÓ:2,05

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Tarhonyás hús (1)
Piros káposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:562
ZS:22,4
SZH:63,6

TZS:5,4

FH:24

SÓ:0,75

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:443
ZS:12,7
SZH:51,1

TZS:2,9

FH:23,3

SÓ:1,85

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:849
ZS:16,5
SZH:126,7

TZS:3,3

CK:43,9

FH:18,1

SÓ:2,11

EBÉD B

Őszibarack krémleves (1,12)
Gyros csirkecsíkok
Pirított burgonya (12)Allergének:
1,12EN:644
ZS:32,4
SZH:61,6

TZS:4

FH:20,7

SÓ:0,67

Mártonnap libaleves (1,3,9)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9EN:648
ZS:26,1
SZH:67,4

TZS:7,8

FH:33,8

SÓ:1,56

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sertésvagdalt (1,3)
Tört burgonya (12)
Piros káposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:509
ZS:18,2
SZH:59,6

TZS:4,7

FH:20,8

SÓ:1,42

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,9,12EN:492
ZS:14,8
SZH:56,1

TZS:3,5

FH:26,1

SÓ:1,09

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:489
ZS:9,1
SZH:85,5

TZS:1,1

CK:29,2

FH:12,8

SÓ:0,36

EBÉD C

Őszibarack krémleves (1,12)
Tojásropogós (1,3)
Finomfőzelék (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:494
ZS:8,7
SZH:80,5

TZS:1,8

FH:19

SÓ:1,01

Mártonnap libaleves (1,3,9)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,3,6,9,12EN:411
ZS:12,9
SZH:48,4

TZS:3,6

FH:22,2

SÓ:2,12

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Vegetáriánus zöldségvagdalt (1,3)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,9,12EN:443
ZS:3,5
SZH:83,6

TZS:0,4

FH:12,8

SÓ:1,04

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:762
ZS:27,2
SZH:105,6

TZS:5,4

FH:20,2

SÓ:1,08

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:804
ZS:20,3
SZH:131,8

TZS:4,8

CK:50,9

FH:19,5

SÓ:0,56

UZSONNA

Teljes kiőrlésű pizzás csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:257
ZS:8,8
SZH:35,7

TZS:2,7

FH:9,5

SÓ:0,31

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,6

FH:8,5

SÓ:1,55

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8,1
SZH:27,5

TZS:2,9

FH:7,5

SÓ:1,34

Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
SárgarépahasábAllergének:
1,7EN:177
ZS:2,7
SZH:29,1

TZS:1,5

FH:8,4

SÓ:0,78

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44

TZS:0,8

CK:16,1

FH:8,5

SÓ:0,65

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

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Szilva extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:305
ZS:8,2
SZH:45,8
TZS:4,6
CK:19,6
FH:9,8
SÓ:1,07Poharas tej (7)
Reform piskóta (1,3)Allergének:
1,3,7EN:337
ZS:15,3
SZH:40,3
TZS:4,9
CK:25,2
FH:10,7
SÓ:0,36Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:173
ZS:2,9
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,4
FH:8,1
SÓ:0,79Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1,7EN:211
ZS:7,3
SZH:25,9
TZS:4
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,15Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:186
ZS:4
SZH:27,4
TZS:1,2
CK:0,5
FH:8,6
SÓ:1,44

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:533
ZS:15,5
SZH:72
TZS:4,1
CK:7,3
FH:24,2
SÓ:1,86Lebbencsleves (1,12)
Krinolin (6)
Babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:661
ZS:20,6
SZH:82,9
TZS:4,4
CK:3,4
FH:30,2
SÓ:2,94Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:496
ZS:10,3
SZH:78,4
TZS:1,3
CK:17,7
FH:21
SÓ:0,6Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Alma
Allergének:
1,3,7,12EN:502
ZS:9,4
SZH:75
TZS:2,8
CK:13,8
FH:19,1
SÓ:1,2Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:708
ZS:22,5
SZH:99,7
TZS:2,9
CK:24,5
FH:23,4
SÓ:2,02

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Sertésbrassói (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:607
ZS:26,3
SZH:64,1
TZS:8,6
CK:6,7
FH:21,7
SÓ:2,01Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)Allergének:
1,7,12EN:494
ZS:27,6
SZH:42,7
TZS:8,8
CK:6,9
FH:19,6
SÓ:0,67Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9,12EN:466
ZS:9,1
SZH:75,6
TZS:5
CK:39
FH:20,9
SÓ:0,88Zöldségleves (1,3,12)
Túrós metélt (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:471
ZS:15,8
SZH:62,3
TZS:6
CK:16,3
FH:18,9
SÓ:0,44Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:656
ZS:26,5
SZH:76
TZS:6,4
CK:25,9
FH:21,7
SÓ:1,08

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)Allergének:
1,7,9,12EN:418
ZS:10,2
SZH:67,9
TZS:1,8
CK:15,5
FH:12,3
SÓ:0,68Lebbencsleves (1,12)
Margaréta pizza (1,7)Allergének:
1,7,12EN:385
ZS:15,1
SZH:46
TZS:7,5
CK:4,8
FH:14,9
SÓ:1,09Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:24,3
SZH:46,3
TZS:11,6
CK:4,7
FH:25,9
SÓ:1,18Zöldségleves (1,3,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,12EN:248
ZS:4,7
SZH:40,8
TZS:0,7
CK:16,5
FH:7,1
SÓ:1,05Paradicsomleves (1,3,9)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntetAllergének:
1,3,7,9EN:741
ZS:19,6
SZH:121,4
TZS:5,8
CK:67,1
FH:17,8
SÓ:1,45

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Reszelt sárgarépaAllergének:
1EN:220
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:1,4
FH:7,9
SÓ:1,27Mediterrán tonhalkrém (4,6,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,4,6,7,10,12EN:171
ZS:2,7
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:0,86Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:7,7
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:1,1
FH:8
SÓ:1,21Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,6
FH:5,1
SÓ:0,83

Teljes kiőrlésű kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:337
ZS:10,7
SZH:51
TZS:2
CK:19,9
FH:6,8
SÓ:0,74

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!



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas 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:0,96Poharas tej (7)
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:282
ZS:10,2
SZH:35,5
TZS:6,6
CK:10,1
FH:10,5
SÓ:1,15Majonézes tojáskrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3,10EN:202
ZS:5,6
SZH:28,3
TZS:1,2
CK:2,2
FH:6,7
SÓ:0,96Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:208
ZS:2,6
SZH:36,5
TZS:1,5
CK:11,4
FH:8,6
SÓ:0,74

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:440
ZS:18,3
SZH:43,8
TZS:5,5
CK:3,2
FH:20
SÓ:1,93Bagolyborsó leves (1,7,9)
Bolognai halragu (4,9)
Orsó tészta (1)
Alma
Sajt szórat (7)Allergének:
1,4,7,9EN:677
ZS:22,9
SZH:85,4
TZS:7,6
CK:22,4
FH:29,1
SÓ:1,61Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Karamellás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:469
ZS:12,8
SZH:77,7
TZS:5,6
CK:28,3
FH:9,8
SÓ:0,45Csontleves (1,3,9)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:460
ZS:23,8
SZH:36
TZS:6,5
CK:15,3
FH:22,8
SÓ:1,2Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertés szelet (10)
Sajtmártás (1,7,12)
Párolt rizsAllergének:
1,7,10,12EN:648
ZS:20,6
SZH:83,3
TZS:6,8
CK:25,1
FH:31,4
SÓ:1,3

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:499
ZS:12,7
SZH:72,7
TZS:2,6
CK:13,7
FH:22
SÓ:1,33Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:576
ZS:18,5
SZH:73,3
TZS:5,4
CK:13,1
FH:22,7
SÓ:1,96Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,12EN:489
ZS:16,1
SZH:68,9
TZS:5
CK:2,4
FH:13,9
SÓ:0,6Csontleves (1,3,9)
Parajos penne (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:528
ZS:19,8
SZH:63,3
TZS:5
CK:6,3
FH:22,9
SÓ:1,25Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,10,12EN:475
ZS:8,6
SZH:71,1
TZS:3,4
CK:26,5
FH:23,4
SÓ:1,97

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:378
ZS:9,1
SZH:53,7
TZS:3,6
CK:17,4
FH:13,6
SÓ:0,74Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sajtos-tejfölös tészta (1,7)
AlmaAllergének:
1,7,9EN:608
ZS:25,4
SZH:68,2
TZS:12,8
CK:15,1
FH:24,2
SÓ:1,4Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)Allergének:
1,7,9,12EN:610
ZS:11,9
SZH:106,8
TZS:2,2
CK:19,9
FH:13,6
SÓ:1,37Csontleves (1,3,9)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:759
ZS:29,9
SZH:98,5
TZS:6,3
CK:9,5
FH:21,2
SÓ:1,88Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus langalló (1,7)Allergének:
1,7,12EN:623
ZS:16,2
SZH:99,6
TZS:8,3
CK:26,3
FH:17,9
SÓ:0,68

UZSONNA

Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:208
ZS:8
SZH:26,4
TZS:2,9
CK:0,6
FH:7,2
SÓ:1,29

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:184
ZS:4,7
SZH:28,7
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:222
ZS:9,2
SZH:27,2
TZS:3,4
CK:1,2
FH:7
SÓ:1,32Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:191
ZS:4,3
SZH:28,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,7
SÓ:1,5

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. 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!

