



ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉDA

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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!



Szombathely

Általános iskola

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
FK:26,2
FH:9,6
SÓ:1

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:9,2
SZH:26,1
TZS:3,4
FK:0,7
FH:6,8
SÓ:1,32

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:210
ZS:4,6
SZH:36,1
TZS:2,8
FK:11,2
FH:5,2
SÓ:0,84

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:209
ZS:7,7
SZH:26,7
TZS:2,9
FK:0,6
FH:7,9
SÓ:1,22

Almalé 100%-os
Tavaszi túrókrém friss zöldséggel (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:290
ZS:3,6
SZH:52,4
TZS:2,1
FK:22
FH:9,7
SÓ:0,76

EBÉD A

Zöldséges bableves (1,3,9)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:668
ZS:25,7
SZH:80
TZS:11,2
FK:15
FH:27,2
SÓ:0,99

Tarhonyaleves (1,12)
Leves gyöngy (1,3)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:528
ZS:23,1
SZH:56,8
TZS:7,3
FK:11,5
FH:20,7
SÓ:2,29

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Ördögdombi svábos sertésragu (1,7,10,12)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:597
ZS:28,7
SZH:60,3
TZS:7,5
FK:3,5
FH:16,5
SÓ:0,72

Csontleves (1,3,9)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:589
ZS:20,3
SZH:75,1
TZS:5
FK:0,8
FH:22,2
SÓ:1,8

Gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,4,7,12

EN:587
ZS:13,7
SZH:98,1
TZS:1,8
FK:30,4
FH:16,4
SÓ:1,5

EBÉD B

Zöldséges bableves (1,3,9)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:637
ZS:17,5
SZH:94,4
TZS:4,4
FK:12,4
FH:21,1
SÓ:0,73

Tarhonyaleves (1,12)
Rakott zöldbab (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:440
ZS:19
SZH:42,5
TZS:5,2
FK:3,6
FH:22,6
SÓ:0,62

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:562
ZS:25,8
SZH:61,1
TZS:9,2
FK:6,2
FH:15,9
SÓ:3,41

Csontleves (1,3,9)
Sonkás tészta (1,3,7)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,9

EN:699
ZS:26,9
SZH:81,4
TZS:9,4
FK:15
FH:31,9
SÓ:3,95

Gyümölcsleves (1,7,12)
Leccsós csirkemáj (1)
Kuskusz (1)

Allergének:
1,7,12

EN:580
ZS:14,7
SZH:86,4
TZS:3,8
FK:27,7
FH:24,7
SÓ:1,38

EBÉD C

Zöldséges bableves (1,3,9)
Zöldség curry (4,9,12)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:619
ZS:17,2
SZH:95,9
TZS:4,3
FK:14,4
FH:16,6
SÓ:0,39

Tarhonyaleves (1,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)

Allergének:
1,6,9,12

EN:542
ZS:12,9
SZH:73,2
TZS:2,1
FK:12,7
FH:26
SÓ:0,65

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus langalló (1,7)

Allergének:
1,3,7

EN:651
ZS:25,7
SZH:82,3
TZS:11,8
FK:5,4
FH:20,4
SÓ:0,89

Csontleves (1,3,9)
Morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:818
ZS:15,9
SZH:120,3
TZS:3,9
FK:22,1
FH:22,4
SÓ:3

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldségpogós (1,3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:488
ZS:6,8
SZH:82,7
TZS:1,6
FK:33,8
FH:18,7
SÓ:1,03

UZSONNA

Kefir (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:5,2
SZH:27,3
TZS:3,3
FK:6,6
FH:8,4
SÓ:0,75

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:2,3
SZH:30,9
TZS:1,1
FK:1,8
FH:7,5
SÓ:0,9

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:196
ZS:4,4
SZH:29
TZS:1,5
FK:1,5
FH:8,8
SÓ:1,49

Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,12

EN:214
ZS:3,8
SZH:37,9
TZS:1,7
FK:9,5
FH:5,3
SÓ:0,13

Ökörszem (1,3,7)
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:5,3
SZH:56,9
TZS:2,7
FK:27
FH:9,2
SÓ:0,08

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. Kérjük, 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. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4
TZS:4,6
FK:21,8
FH:9,6
SÓ:1

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:210
ZS:4,6
SZH:36,1
TZS:2,8
FK:10,9
FH:5,2
SÓ:0,84

Poharas tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:9,3
SZH:48
TZS:5,5
FK:19,5
FH:11,3
SÓ:0,34

Házi sonkakrém (10)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,10

EN:158
ZS:3,9
SZH:22
TZS:1,3
FK:0,7
FH:7,1
SÓ:1,28

Narancslé 100%-os
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:290
ZS:2,7
SZH:51,4
TZS:1,4
FK:22,1
FH:8,4
SÓ:0,66

EBÉD A

Tojásleves (1,3)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:538
ZS:19
SZH:66,3
TZS:3,9
FK:11,9
FH:19,9
SÓ:1,73

Babgulyás (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,9

EN:800
ZS:17,2
SZH:130,7
TZS:3,7
FK:30,5
FH:25,2
SÓ:1,37

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Sós burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:424
ZS:13,1
SZH:54,7
TZS:2,3
FK:4
FH:14,5
SÓ:1,16

Tyúkerőleves (1,3,9)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9

EN:776
ZS:34,8
SZH:77,3
TZS:9,1
FK:10
FH:34,7
SÓ:2,23

Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Bolognai tésztáragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:609
ZS:28,2
SZH:60,3
TZS:9,8
FK:11,2
FH:27
SÓ:0,72

EBÉD B

Tojásleves (1,3)
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta

Allergének:
1,3

EN:555
ZS:24,6
SZH:64,9
TZS:5,8
FK:12,1
FH:15,9
SÓ:0,87

Babgulyás (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:803
ZS:37,6
SZH:81,2
TZS:14
FK:7,9
FH:33
SÓ:2,03

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,10,12

EN:432
ZS:12,1
SZH:66,5
TZS:1,4
FK:8,6
FH:11,5
SÓ:2,03

Tyúkerőleves (1,3,9)
Párolt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pírított dara (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9

EN:748
ZS:26,8
SZH:91,1
TZS:5,1
FK:34,2
FH:31,3
SÓ:1,43

Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pírított burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:670
ZS:30,2
SZH:59,6
TZS:6,9
FK:12,9
FH:35,4
SÓ:1,27

EBÉD C

Tojásleves (1,3)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:567
ZS:27,4
SZH:55
TZS:12
FK:13,9
FH:17,8
SÓ:1,27

Babgulyás (1,3,9)
Margaréta pizza (1,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:495
ZS:18,3
SZH:57,1
TZS:7
FK:4,9
FH:23,5
SÓ:0,64

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,3,7,12

EN:359
ZS:10
SZH:54,4
TZS:5,8
FK:33,6
FH:12
SÓ:0,89

Tyúkerőleves (1,3,9)
Zöldséges lasagne (1,7)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9

EN:778
ZS:30,6
SZH:87,3
TZS:8,5
FK:16,3
FH:36,2
SÓ:2,67

Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,6,7)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,6,7,9,12

EN:425
ZS:17,2
SZH:48
TZS:4,7
FK:14,5
FH:15,3
SÓ:0,62

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Sárgarépa korong

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,9
SZH:24,3
TZS:2,8
FK:1,1
FH:8
SÓ:1,16

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:222
ZS:8
SZH:28,5
TZS:2,9
FK:1
FH:7,6
SÓ:1,24

Teavaj (7)
Zsemle (1)
Színes zöldségek

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:9,8
SZH:31,4
TZS:6
FK:0,8
FH:4,7
SÓ:0,71

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
FK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16

Teljes kiőrlésű stangli (1,3,7)
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:282
ZS:6,5
SZH:47,4
TZS:1
FK:11,7
FH:8,6
SÓ:0,35

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. Szezámmag; 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!



Szombathely

Általános iskola

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
CK:26
FH:9,6
SÓ:1,05

Poharas tej (7)
Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:277
ZS:9,8
SZH:35,6
TZS:5,8
CK:10
FH:10,1
SÓ:1,13

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,1
SÓ:1,11

Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:208
ZS:3,7
SZH:32,1
TZS:1,3
CK:2
FH:9,3
SÓ:0,92

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

EN:519
ZS:15
SZH:67,9
TZS:2
CK:12,4
FH:23,4
SÓ:1,62

Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:408
ZS:11,7
SZH:43,7
TZS:0,9
CK:15,4
FH:23,5
SÓ:2,15

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:898
ZS:17,5
SZH:136,5
TZS:3,4
CK:36,3
FH:21,6
SÓ:2,51

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:537
ZS:12,9
SZH:71,1
TZS:2,9
CK:11,4
FH:25,3
SÓ:2,13

Allergének:
1,3,9,12

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Dubarry sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:561
ZS:20,7
SZH:61,1
TZS:5,3
CK:4,6
FH:21,6
SÓ:1,57

Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Kuszkus (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:545
ZS:16,6
SZH:69
TZS:3,7
CK:7,2
FH:29,4
SÓ:2,62

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:590
ZS:24,5
SZH:75,3
TZS:7,1
CK:7,9
FH:14,4
SÓ:2,33

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirke gyros
Piritott burgonya (12)
Jégsaláta ecetes öntettel
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:556
ZS:18
SZH:60,5
TZS:1,5
CK:14,9
FH:26,6
SÓ:1,93

Allergének:
1,3,9,12

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Rizsfelfújt (1,3,7)
Karamellás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:464
ZS:11,6
SZH:78,9
TZS:5,2
CK:28,6
FH:10,6
SÓ:0,89

Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:267
ZS:4,6
SZH:43,6
TZS:0,6
CK:6,6
FH:10
SÓ:1,73

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:428
ZS:9,3
SZH:63,9
TZS:3
CK:17,1
FH:14,8
SÓ:1,02

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Aranyaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:765
ZS:18,5
SZH:123,6
TZS:3,6
CK:46,2
FH:20,1
SÓ:0,78

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:236
ZS:8,1
SZH:30,7
TZS:2,9
CK:1,1
FH:8
SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Jégsapretek

Allergének:
1

EN:242
ZS:9,1
SZH:30,6
TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,6
SÓ:1,37

Pizzás csiga (1,3,7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:298
ZS:8,4
SZH:44,1
TZS:2,8
CK:11,4
FH:9,2
SÓ:0,31

Meggyes kelt kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:256
ZS:5,3
SZH:44,1
TZS:2,1
CK:7
FH:7
SÓ:0,06

Allergének:
1,3,7

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. 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!

