ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:709 ZS:25,9 TZS:8 FH:36,3 SZH:75,6 CK:17 SÓ:1,86	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:796 ZS:28 TZS:5,8 FH:27,5 SZH:103,6 CK:16 SÓ:1,82	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1050 ZS:41,5 TZS:12,6 FH:29,4 SZH:121,3 CK:11,4 SÓ:3,9	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:694 ZS:13,8 TZS:3,9 FH:32,9 SZH:104,3 CK:24,6 SÓ:1,56	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:922 ZS:32,8 TZS:4,1 FH:29,3 SZH:119,5 CK:26,6 SÓ:2,52
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:771 ZS:25,2 TZS:5,5 FH:32,9 SZH:94,5 CK:9,5 SÓ:3,94	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:995 ZS:33,1 TZS:10,8 FH:32,6 SZH:139,2 CK:66,4 SÓ:2,32	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:993 ZS:31,1 TZS:10 FH:56,7 SZH:99,5 CK:15,5 SÓ:1,61	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:800 ZS:37,8 TZS:12,5 FH:24,4 SZH:88,5 CK:20,3 SÓ:4,27	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1194 ZS:155,8 TZS:8,9 FH:19,9 SZH:149,1 CK:34,8 SÓ:2,4
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:682 ZS:29,6 TZS:14,6 FH:22,1 SZH:72,6 CK:6 SÓ:1,67	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:760 ZS:27 TZS:5,7 FH:27,5 SZH:98,2 CK:8,9 SÓ:0,96	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:603 ZS:12,6 TZS:5,8 FH:21 SZH:85,3 CK:32,8 SÓ:1,19	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:963 ZS:24,2 TZS:5,3 FH:35,2 SZH:132,6 CK:20,9 SÓ:2,52	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:847 ZS:28 TZS:3,7 FH:26,7 SZH:114,2 CK:30,4 SÓ:2,59

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:910 ZS:42,3 TZS:10,5 FH:29,4 SZH:88,9 CK:4,5 SÓ:1,09	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:379 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:12,2 SZH:64 CK:9,4 SÓ:0,93	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:799 ZS:18 TZS:3,5 FH:29 SZH:123,7 CK:40,6 SÓ:1,44	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:469 ZS:7 TZS:0,8 FH:29,4 SZH:70,7 CK:9,1 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:872 ZS:18,9 TZS:2,7 FH:30,2 SZH:140,1 CK:47 SÓ:2,26
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:880 ZS:39 TZS:7,6 FH:31,8 SZH:96,2 CK:13,3 SÓ:2,31	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:749 ZS:19,4 TZS:1,9 FH:28 SZH:107,2 CK:35,3 SÓ:2,27	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1249 ZS:25,2 TZS:5,7 FH:35,7 SZH:181,4 CK:70,1 SÓ:3,5	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1081 ZS:47,8 TZS:8,9 FH:21 SZH:132,1 CK:12,5 SÓ:2,96	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:667 ZS:11,8 TZS:4,5 FH:36,2 SZH:97,3 CK:32,2 SÓ:1,48
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:859 ZS:34,3 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:104,5 CK:4,1 SÓ:1,18	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:609 ZS:21,3 TZS:3,6 FH:27,6 SZH:71,2 CK:4,2 SÓ:2,2	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:658 ZS:18,2 TZS:5,7 FH:39,9 SZH:73,5 CK:21,3 SÓ:1,41	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:12 TZS:6,4 FH:15,9 SZH:99,4 CK:42,9 SÓ:0,85	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:553 ZS:5,1 TZS:1,4 FH:19,5 SZH:101,4 CK:39,3 SÓ:2,35

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:858 ZS:27,6 TZS:8 FH:24,9 SZH:116,2 CK:40,8 SÓ:2,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:675 ZS:23,8 TZS:5,9 FH:25,4 SZH:83,7 CK:27,2 SÓ:1,55	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:874 ZS:27,5 TZS:3,9 FH:31,5 SZH:128,9 CK:28,3 SÓ:1,73	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:683 ZS:19,4 TZS:6,3 FH:21,4 SZH:97,4 CK:14,4 SÓ:1,93	Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:597 ZS:12,5 TZS:1,8 FH:11,1 SZH:107,3 CK:28,9 SÓ:0,86
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:681 ZS:8,6 TZS:1,3 FH:21,7 SZH:122,3 CK:41 SÓ:0,55	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:721 ZS:21,1 TZS:3 FH:31,3 SZH:93,2 CK:6,2 SÓ:2,23	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:692 ZS:20,7 TZS:8,4 FH:28,1 SZH:101,9 CK:45,4 SÓ:2,26	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:664 ZS:25,7 TZS:10 FH:23,9 SZH:80,6 CK:12,9 SÓ:1,81	Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7 EN:756 ZS:19,5 TZS:5,9 FH:31,9 SZH:109 CK:24,4 SÓ:0,84
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:749 ZS:21 TZS:5,6 FH:34,5 SZH:103,4 CK:39,7 SÓ:0,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:676 ZS:17,5 TZS:7,5 FH:28 SZH:82,2 CK:27,5 SÓ:1,82	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:565 ZS:23,6 TZS:6,6 FH:33 SZH:56,5 CK:11 SÓ:2,34	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:697 ZS:20,9 TZS:7,2 FH:23,9 SZH:89,3 CK:10,7 SÓ:1,34	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:876 ZS:27,8 TZS:4,1 FH:31,9 SZH:121,3 CK:31,4 SÓ:3,22

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:988 ZS:39,3 TZS:9,4 FH:35,5 SZH:113,9 CK:17,4 SÓ:2,37	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:799 ZS:16,7 TZS:2,5 FH:38,9 SZH:116,3 CK:45,9 SÓ:0,72	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:793 ZS:33,7 TZS:14 FH:28,2 SZH:82,4 CK:5,3 SÓ:1,6	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1045 ZS:47,9 TZS:6,7 FH:15,2 SZH:138,1 CK:65,1 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apróp ecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:764 ZS:23,6 TZS:6 FH:22,2 SZH:103 CK:34,6 SÓ:1,61
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:813 ZS:31 TZS:6,9 FH:25,3 SZH:106,1 CK:23 SÓ:1,04	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:715 ZS:26,3 TZS:10,6 FH:19,7 SZH:94 CK:38,9 SÓ:4,19	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1039 ZS:41,6 TZS:10,9 FH:27,2 SZH:131,5 CK:10,8 SÓ:3,87	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:686 ZS:22,7 TZS:7,1 FH:37,7 SZH:81,7 CK:10,6 SÓ:1,26	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:593 ZS:17 TZS:4,4 FH:26,3 SZH:72,9 CK:38,6 SÓ:0,82
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:651 ZS:19,9 TZS:6,2 FH:19,7 SZH:79,9 CK:13,9 SÓ:0,77	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:675 ZS:30,2 TZS:9,4 FH:23,8 SZH:75,9 CK:34,9 SÓ:0,49	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:853 ZS:26,2 TZS:8 FH:33,7 SZH:115,9 CK:21,6 SÓ:0,85	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:475 ZS:15,1 TZS:3,8 FH:24,6 SZH:52,3 CK:11,3 SÓ:2,53	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:878 ZS:23,5 TZS:2,5 FH:28,9 SZH:126,5 CK:36,9 SÓ:2,36

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:571 ZS:18,2 TZS:4,9 FH:23,7 SZH:75,2 CK:35,8 SÓ:0,57	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvalekváros gombóc fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:1056 ZS:18,1 TZS:4,4 FH:34,2 SZH:174,2 CK:38,2 SÓ:2,79	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:707 ZS:13,5 TZS:4 FH:31,5 SZH:100,9 CK:33,7 SÓ:1,41	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:770 ZS:23,7 TZS:2,5 FH:27,3 SZH:102,4 CK:28,5 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1072 ZS:50,4 TZS:18,6 FH:46,1 SZH:101,8 CK:22,4 SÓ:1,72
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:810 ZS:28,6 TZS:7,7 FH:20,6 SZH:115,8 CK:37,8 SÓ:2,39	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:671 ZS:17,9 TZS:8,4 FH:28,2 SZH:96,6 CK:44,5 SÓ:1,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:930 ZS:31,2 TZS:14,9 FH:30,2 SZH:128,6 CK:21,2 SÓ:1,81	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1179 ZS:53,3 TZS:9,5 FH:19,6 SZH:145,9 CK:13,9 SÓ:3,18	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Csirke aprópecsenye (1) Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:882 ZS:32,8 TZS:7,5 FH:32,4 SZH:100,7 CK:20,4 SÓ:2,59
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:832 ZS:21,9 TZS:5,2 FH:32,7 SZH:120,1 CK:37,6 SÓ:4,1	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:872 ZS:24,7 TZS:6 FH:38,2 SZH:118,9 CK:8,3 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:472 ZS:10,4 TZS:4,2 FH:10,8 SZH:78,7 CK:21,4 SÓ:1,16	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:799 ZS:31,6 TZS:7,8 FH:27,4 SZH:95,5 CK:4,6 SÓ:2,69	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:837 ZS:30,8 TZS:11,5 FH:22,9 SZH:112,7 CK:11,4 SÓ:1,62

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