ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 05. 04.–2026. 05. 08.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:198 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8 SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:248 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:34,8 CK:7,8 SÓ:1,26	Vaníliás tej (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,7 EN:310 ZS:6,6 TZS:3,2 FH:10,4 SZH:48,8 CK:21,5 SÓ:1,05	Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:644 ZS:29,1 TZS:9,9 FH:22,2 SZH:66,2 CK:4,5 SÓ:2,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertésfasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:744 ZS:29,7 TZS:8,2 FH:33,8 SZH:79,8 CK:17,6 SÓ:2,36	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:609 ZS:14,8 TZS:2,8 FH:18,1 SZH:98,1 CK:18,5 SÓ:0,7	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,12 EN:441 ZS:14,2 TZS:5,2 FH:12 SZH:60,2 CK:22 SÓ:0,53	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9 EN:671 ZS:20,1 TZS:2,7 FH:27,6 SZH:92,4 CK:24,5 SÓ:2,02
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Bulgur (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:569 ZS:17,9 TZS:5,3 FH:25,9 SZH:66,7 CK:5 SÓ:1,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:458 ZS:18,4 TZS:4,6 FH:22 SZH:51,4 CK:16,7 SÓ:0,77	Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 TZS:6,4 FH:16,5 SZH:86,1 CK:39,2 SÓ:0,73	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,10 EN:750 ZS:33,3 TZS:7,3 FH:16,1 SZH:88,5 CK:12,7 SÓ:1,33	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:606 ZS:19,5 TZS:4,9 FH:19,4 SZH:81,1 CK:26 SÓ:1,22
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma Allergének: 1 EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:225 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,1 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,32	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	Tengeri sós kukoricasnack Alma Allergének: EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

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

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 05. 11.–2026. 05. 15.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:199 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,4 SZH:34,7 CK:9 SÓ:0,78	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított napraforgómag Édes-savanyú csirkecsíkok (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,6,7,12 EN:617 ZS:22,2 TZS:3,6 FH:25,7 SZH:76,2 CK:13,7 SÓ:1,37	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,4,7,9 EN:600 ZS:23 TZS:7,1 FH:29,5 SZH:66,4 CK:6,8 SÓ:1,96	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Porcukor szórat Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:723 ZS:14 TZS:2,9 FH:17,1 SZH:128,4 CK:31,8 SÓ:1,59	Tojásleves (1,3) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Paradicsomos káposzta főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:564 ZS:25,6 TZS:5,6 FH:20,4 SZH:57,8 CK:24,4 SÓ:1,52	Kukorica galuska leves (3,9) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs Alma Allergének: 3,7,9,12 EN:598 ZS:20,2 TZS:4 FH:19,9 SZH:79,7 CK:14,7 SÓ:1,67
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított napraforgómag Sertéspörkölt (1) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7,12 EN:691 ZS:32,5 TZS:7,5 FH:28 SZH:68,2 CK:2,7 SÓ:0,51	Bagolyborsó leves (1,7,9) Sertésfasírt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:594 ZS:25,3 TZS:8,6 FH:22,3 SZH:63 CK:10,4 SÓ:1,93	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Bulgur (1) Alma Uborkasaláta Allergének: 1,7,9,12 EN:540 ZS:16,5 TZS:4,3 FH:13,5 SZH:74,5 CK:15,8 SÓ:0,9	Tojásleves (1,3) Parajos tk.penne sajttal sütve (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:488 ZS:19,8 TZS:4,4 FH:20,8 SZH:52,2 CK:6,3 SÓ:0,52	Kukorica galuska leves (3,9) Resztelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Alma Allergének: 3,9,10,12 EN:488 ZS:12,4 TZS:3,5 FH:24,3 SZH:64,5 CK:14,4 SÓ:2,05
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:181 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Házi húskrém (10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,10,12 EN:273 ZS:12,7 TZS:5,4 FH:10,1 SZH:28,3 CK:0,9 SÓ:1,96

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

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 05. 18.–2026. 05. 22.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,4,10 EN:240 ZS:6 TZS:0,7 FH:8,9 SZH:35,6 CK:8,8 SÓ:1,07	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:208 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,7 SZH:37,2 CK:12 SÓ:0,66	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:800 ZS:36,9 TZS:11,4 FH:24,7 SZH:82,4 CK:11,9 SÓ:1,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott karfiol bulgurral (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:816 ZS:27,3 TZS:8 FH:31 SZH:101,7 CK:21,8 SÓ:1,79	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:755 ZS:22,8 TZS:4,5 FH:31,2 SZH:100 CK:20,3 SÓ:1,06
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:552 ZS:17,9 TZS:3,9 FH:23,6 SZH:68,1 CK:6,9 SÓ:2,88	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:802 ZS:27,9 TZS:10,2 FH:27 SZH:109 CK:53,8 SÓ:1,88	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:675 ZS:20,4 TZS:6,9 FH:35,9 SZH:74,1 CK:9,4 SÓ:1,03	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:728 ZS:16,2 TZS:3,7 FH:25,7 SZH:112,3 CK:19,1 SÓ:1,63	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Rizibizi Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:695 ZS:23,7 TZS:3,3 FH:23,9 SZH:93,6 CK:22 SÓ:2,12
UZSONNA	Kenőmájas Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:237 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ:1,21	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Zsemle (1) Retek Allergének: 1,7 EN:194 ZS:4,1 TZS:1,9 FH:5,5 SZH:31,7 CK:1,1 SÓ:0,85	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:225 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,2	Mese fit Detki keksz (1) Alma Allergének: 1 EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

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

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 05. 25.–2026. 05. 29.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének:	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	EN:204 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:37,3 CK:9,4 SÓ:0,95	EN:228 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01	EN:218 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:35 CK:8,4 SÓ:1,44
EBÉD A	ÜNNEPNAP Allergének:	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Allergének: 1,7,9,12	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Reszelt sajt (7) Allergének: 1,7,9,12	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN:511 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,7 SZH:74,9 CK:12,8 SÓ:1,6	EN:828 ZS:18,1 TZS:4,3 FH:25,6 SZH:112 CK:27,7 SÓ:2,77	EN:575 ZS:16,3 TZS:5,8 FH:30,3 SZH:73 CK:10,1 SÓ:0,94	EN:581 ZS:12,2 TZS:1,8 FH:19,6 SZH:95,3 CK:34,4 SÓ:1,38
EBÉD B	ÜNNEPNAP Allergének:	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Allergének: 1,7,9,12	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Allergének: 1,7,9,12	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Káposztasaláta Allergének: 1,7,12
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN:544 ZS:11,6 TZS:1,4 FH:17,2 SZH:88 CK:37,5 SÓ:1,25	EN:502 ZS:12,6 TZS:2,4 FH:19,1 SZH:73,7 CK:21,9 SÓ:0,92	EN:575 ZS:20,8 TZS:7,6 FH:35,7 SZH:53 CK:3,2 SÓ:1,3	EN:530 ZS:10,8 TZS:4,1 FH:18,1 SZH:83,6 CK:33,8 SÓ:1,17
UZSONNA	Allergének:	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1	Túró rudi (6,7) Kifli (1,7) Allergének: 1,6,7
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN:239 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ:1,1	EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	EN:233 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21	EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56

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!