

Budapest

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:214
ZS:4,6
SZH:36,1
TZS:2,8
CK:9,1
FH:5,2
SÓ:0,78Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:364
ZS:13,2
SZH:47
TZS:8
CK:20,5
FH:10,2
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
CK:12,7
FH:7,5
SÓ:0,65

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:602
ZS:12,9
SZH:95,5
TZS:2,1
CK:13,6
FH:19,7
SÓ:1,27Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:424
ZS:8,6
SZH:66,2
TZS:4,5
CK:26,6
FH:17
SÓ:1,77Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gombafejek (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:748
ZS:25
SZH:107,3
TZS:5
CK:8,5
FH:21,6
SÓ:1,2Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:536
ZS:15,8
SZH:73,9
TZS:4
CK:23,9
FH:15,5
SÓ:1,17

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:633
ZS:20,1
SZH:90,1
TZS:5,4
CK:13,7
FH:19,8
SÓ:1,03Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:511
ZS:18,8
SZH:67,1
TZS:7,6
CK:26,5
FH:14,2
SÓ:3,08Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:697
ZS:28
SZH:87
TZS:7,1
CK:7,8
FH:19,5
SÓ:2,98Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:467
ZS:17,2
SZH:57,5
TZS:3,7
CK:4,6
FH:15,5
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:516
ZS:11,9
SZH:71,2
TZS:4,9
CK:7
FH:15,9
SÓ:0,82Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
CK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:636
ZS:20,1
SZH:86
TZS:6,2
CK:16,8
FH:24,5
SÓ:0,62Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:362
ZS:13,4
SZH:40
TZS:2,6
CK:11,9
FH:16,3
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:600
ZS:15,4
SZH:88,2
TZS:1,6
CK:25,4
FH:19
SÓ:1,59

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:169
ZS:3,4
SZH:25,2
TZS:1,1
CK:1,6
FH:7,6
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34Ostyaszelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,4
SÓ:1,2

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!



Budapest

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4TZS:0,7
CK:9
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:592
ZS:22,9
SZH:71,5TZS:5,8
CK:3,4
FH:20,6
SÓ:2,07Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:676
ZS:26,4
SZH:73,5TZS:11
CK:25,6
FH:20
SÓ:2,75Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:32,5
SZH:69,7TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,8
SÓ:1,22

EBÉD B

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:438
ZS:19,1
SZH:42,6TZS:4,3
CK:4,9
FH:20,9
SÓ:0,59Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:787
ZS:35
SZH:83,3TZS:13,1
CK:8,3
FH:31,4
SÓ:2,24Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:408
ZS:7,6
SZH:71,8TZS:3,2
CK:20,2
FH:8,8
SÓ:0,94Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:579
ZS:20,3
SZH:81,5TZS:5,7
CK:25,8
FH:15,7
SÓ:1,83Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:746
ZS:32,2
SZH:71,5TZS:8,1
CK:12,6
FH:37,8
SÓ:1,81

EBÉD C

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:535
ZS:14,7
SZH:78,3TZS:1,8
CK:22,6
FH:16,8
SÓ:1,28Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5TZS:2,2
CK:22,7
FH:27,9
SÓ:1,83Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tészta) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:734
ZS:22,6
SZH:107,3TZS:10,9
CK:20
FH:22,4
SÓ:1,39Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:752
ZS:27,5
SZH:107,8TZS:5,7
CK:28,2
FH:14,9
SÓ:1,62Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:542
ZS:17,8
SZH:76,7TZS:6,1
CK:2,9
FH:15,7
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,22Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,9
SZH:31,7TZS:2,7
CK:1,3
FH:8,1
SÓ:1,29Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:230
ZS:9
SZH:28,2TZS:3,3
CK:1,1
FH:7,6
SÓ:1,19Réteges joghurt erdei gyümölcscsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7TZS:3,8
CK:20,9
FH:9,8
SÓ:0,67

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 étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fahéj; 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!



Budapest

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7
TZS:3,8
CK:9,3
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:285
ZS:5,6
SZH:48
TZS:2,8
CK:22,6
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,3,10EN:235
ZS:5,7
SZH:35,5
TZS:1,2
CK:8,8
FH:6,6
SÓ:1,01

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:906
ZS:16,6
SZH:140,1
TZS:3,4
CK:39,9
FH:18,8
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:17
SZH:67
TZS:4
CK:3,4
FH:21,1
SÓ:1,43Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott napraforgómag
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:825
ZS:35,2
SZH:101
TZS:7,3
CK:25,6
FH:25,7
SÓ:3,59Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:481
ZS:8,9
SZH:77,1
TZS:1,1
CK:17,2
FH:12,7
SÓ:0,65Ősziarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,12EN:354
ZS:3,4
SZH:66,2
TZS:0,7
CK:26
FH:11,3
SÓ:1,43

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:397
ZS:10,3
SZH:60,6
TZS:4,3
CK:9,4
FH:12,2
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6
TZS:4
CK:4,8
FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott napraforgómag
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:614
ZS:22,2
SZH:97
TZS:6
CK:12,6
FH:34,1
SÓ:1,7Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:638
ZS:21,6
SZH:75,8
TZS:5,2
CK:16,7
FH:24
SÓ:2,89Ősziarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:535
ZS:11,9
SZH:69,7
TZS:1,3
CK:23,1
FH:26,6
SÓ:1,91

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:838
ZS:19,3
SZH:147,6
TZS:7,1
CK:54,9
FH:16,3
SÓ:1,22Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:22,2
SZH:22,7
TZS:8,1
CK:4,9
FH:19
SÓ:3,11Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:724
ZS:36,9
SZH:70,3
TZS:10,4
CK:8,8
FH:24,9
SÓ:2,77Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:514
ZS:10,3
SZH:70,4
TZS:1,9
CK:13,5
FH:28,5
SÓ:1,69Ősziarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:604
ZS:17,5
SZH:93,2
TZS:2,4
CK:28,1
FH:16,8
SÓ:2,14

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:213
ZS:4,2
SZH:32,2
TZS:1,4
CK:1,8
FH:9,3
SÓ:1,54Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:209
ZS:8
SZH:26,6
TZS:2,9
CK:0,6
FH:7,3
SÓ:1,29Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8
TZS:3,8
CK:2,1
FH:6,9
SÓ:1,13

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!



Budapest

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Réteges joghurt málnával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:320
ZS:6,5
SZH:53,5
TZS:3,8
CK:22,7
FH:10,6
SÓ:0,73Gyümölcstea
Majonézos tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:233
ZS:5,9
SZH:34,4
TZS:0,7
CK:8,8
FH:8,6
SÓ:1,07Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:595
ZS:18
SZH:79,3
TZS:4,7
CK:5,3
FH:23
SÓ:2,54Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:585
ZS:16,8
SZH:63,8
TZS:4,2
CK:11,2
FH:28,3
SÓ:1,84Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:562
ZS:14,5
SZH:89
TZS:2,7
CK:17,8
FH:16,6
SÓ:0,45Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sós kamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:468
ZS:14
SZH:66,5
TZS:5,1
CK:22,3
FH:12,8
SÓ:0,64

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomós paradicsomos spagetti (bio
tésztával) (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:570
ZS:18,6
SZH:79,9
TZS:7
CK:14
FH:18
SÓ:1,16Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:18,4
SZH:52,6
TZS:4,6
CK:16,5
FH:22,2
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:823
ZS:35,3
SZH:100,2
TZS:7,5
CK:13,2
FH:18,3
SÓ:1,59

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:479
ZS:17,1
SZH:59,4
TZS:5,4
CK:3,8
FH:16,4
SÓ:1,71Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Kuszkus (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:14,3
SZH:86,5
TZS:3,5
CK:15,2
FH:19,1
SÓ:1,16Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:388
ZS:12,5
SZH:53
TZS:2,7
CK:6,9
FH:12,3
SÓ:0,67Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:402
ZS:15,2
SZH:50,6
TZS:7,3
CK:11,7
FH:12,7
SÓ:1,13

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:222
ZS:7,9
SZH:28,1
TZS:2,8
CK:1,7
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:222
ZS:9,2
SZH:27,2
TZS:3,4
CK:1,2
FH:7
SÓ:1,32Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,6
SZH:30,9
TZS:2,7
CK:0,7
FH:8,6
SÓ:1,21Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:219
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:1,1
FH:9,1
SÓ:1,05EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. 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!





ÉTLAP

Budapest			2026. 10. 26.–2026. 10. 30.											
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
REGGELI EBÉDA EBÉD B EBÉD C VACSORA	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
REGGELI EBÉDA EBÉD B EBÉD C VACSORA	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
REGGELI EBÉDA EBÉD B EBÉD C VACSORA	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
REGGELI EBÉDA EBÉD B EBÉD C VACSORA	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	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. 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!

