



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.11.03.–2025.11.07.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:203 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:31,8 CK:9,7 SÓ:1,1	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Tejeskávé (1,7) Fonottka (1,3,6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:290 ZS:6,9 TZS:3,6 FH:10,8 SZH:45,8 CK:22,5 SÓ:0,56	Tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:199 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1 SZH:37,6 CK:10,2 SÓ:0,9	Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:35,8 CK:9,9 SÓ:1,22
EBÉD A	Almalé 100%-os Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:696 ZS:27,6 TZS:11,9 FH:23,5 SZH:72,4 CK:31,2 SÓ:2,78	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:563 ZS:14,1 TZS:3,2 FH:23,4 SZH:75,6 CK:19,5 SÓ:2,12	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:668 ZS:29,3 TZS:6,7 FH:21,3 SZH:75 CK:6,7 SÓ:2,72	Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1121 ZS:19,7 TZS:3,7 FH:38,2 SZH:186,2 CK:28,7 SÓ:2,81	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:723 ZS:32,2 TZS:12,4 FH:34,3 SZH:72,4 CK:14,7 SÓ:1,42
EBÉD B	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:536 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:13,6 SZH:75,1 CK:27,5 SÓ:1,57	Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Farfalle (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:551 ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,7 SZH:65,1 CK:7,8 SÓ:0,99	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt sertészelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:538 ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:80,2 CK:27,6 SÓ:1,12	Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:789 ZS:34 TZS:13 FH:31,4 SZH:85,5 CK:8 SÓ:2,53	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnnyak Steak burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:721 ZS:31,3 TZS:10,4 FH:36,3 SZH:70,6 CK:14,4 SÓ:1,74
UZSONNA	Kenőmajas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:193 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,5 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.11.10.–2025.11.14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:195
ZS:7,2
SZH:28,5
TZS:3,8
FH:3,5
SÓ:0,7
CK:11,1

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
SÓ:0,52
CK:21

Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:2,7
SZH:35,9
TZS:1,4
FH:8,1
SÓ:0,78
CK:10,7

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63
CK:19,9

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:238
ZS:5,4
SZH:37,3
TZS:1,1
FH:6,4
SÓ:1,04
CK:11,2

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:939
ZS:19,9
SZH:137,8
TZS:4,9
FH:26,3
SÓ:2,58
CK:38,3

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Káposztafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:487
ZS:23,1
SZH:47,6
TZS:7,2
FH:18,4
SÓ:5,26
CK:8,6

Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:712
ZS:31,9
SZH:85,6
TZS:9,5
FH:19
SÓ:3,27
CK:32

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:707
ZS:19,7
SZH:84,9
TZS:5,3
FH:37,7
SÓ:2,62
CK:20,2

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:690
ZS:24,5
SZH:95,9
TZS:3,1
FH:20,2
SÓ:2,47
CK:27,3

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:515
ZS:18,3
SZH:67
TZS:7,1
FH:17,3
SÓ:0,96
CK:16,1

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9
TZS:4
FH:20,4
SÓ:1,29
CK:3,4

Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:705
ZS:23,9
SZH:105,7
TZS:5,5
FH:18,5
SÓ:3,25
CK:45,8

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrém serti szelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:610
ZS:21,4
SZH:69,4
TZS:5,1
FH:23,3
SÓ:2,75
CK:14,9

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:632
ZS:19,1
SZH:75,3
TZS:5,8
FH:30,6
SÓ:2,08
CK:28,7

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:173
ZS:4,3
SZH:27,3
TZS:2
FH:4,6
SÓ:0,86
CK:1,2

Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:7,8
SZH:24,9
TZS:4,5
FH:9,2
SÓ:1
CK:0,3

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:3,7
SZH:30,8
TZS:1,1
FH:7,6
SÓ:1,27
CK:1,1

Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:176
ZS:5,2
SZH:24,8
TZS:1,4
FH:6,6
SÓ:1,14
CK:0,4

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
FH:7
SÓ:1,15
CK:2,1

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. 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!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.11.17.–2025.11.21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS:9,4
SZH:47,6

TZS:4,8
CK:22,7

FH:12,4
SÓ:0,78

Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:230
ZS:1,9
SZH:43,7

TZS:0,9
CK:14,5

FH:7,5
SÓ:0,65

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:227
ZS:6
SZH:35,2

TZS:2,1
CK:9,6

FH:6,4
SÓ:1,1

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:281
ZS:5,9
SZH:45,6

TZS:2,8
CK:20

FH:10,9
SÓ:0,81

Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:225
ZS:6
SZH:35,1

TZS:2,1
CK:9,7

FH:6
SÓ:1,18

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:623
ZS:15,6
SZH:89,6

TZS:4
CK:29

FH:25,3
SÓ:2,53

Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:724
ZS:23,2
SZH:86,3

TZS:5,1
CK:12,8

FH:31,7
SÓ:3,53

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,7,9,12

EN:668
ZS:15,8
SZH:102,7

TZS:4
CK:35,2

FH:24,7
SÓ:1,25

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sós kamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:575
ZS:17,8
SZH:80,4

TZS:5,8
CK:25,4

FH:15,7
SÓ:2,26

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:800
ZS:28,8
SZH:107,1

TZS:3,8
CK:27,5

FH:24,2
SÓ:2,79

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:563
ZS:19,9
SZH:73,9

TZS:6,1
CK:24,4

FH:15,2
SÓ:1,85

Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs

Allergének:
1,7,12

EN:477
ZS:19,9
SZH:51,5

TZS:5,7
CK:14,9

FH:22,4
SÓ:0,71

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,9,12

EN:502
ZS:12,4
SZH:77,3

TZS:6,2
CK:39,7

FH:18,6
SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:733
ZS:32,4
SZH:86,3

TZS:6,3
CK:13,5

FH:15,8
SÓ:1,82

Paradicsomleves (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:664
ZS:26,6
SZH:81,9

TZS:8,8
CK:25

FH:21,3
SÓ:1,39

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:193
ZS:5,4
SZH:27,9

TZS:1,9
CK:0,9

FH:6,5
SÓ:1,04

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:221
ZS:9,2
SZH:26,2

TZS:3,3
CK:0,5

FH:6,8
SÓ:1,4

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS:4,5
SZH:30,8

TZS:2,6
CK:1,1

FH:5,5
SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:8,1
SZH:26,5

TZS:4,6
CK:0,7

FH:9
SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricacsack
Alma

Allergének:

EN:120
ZS:0,4
SZH:25,5

TZS:0,1
CK:7,4

FH:2,1
SÓ:0,38

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. Csillagfűtű; 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

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.11.24.–2025.11.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3
CK:23,8

FH:9
SÓ:0,32

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:2,5
SZH:34,5

TZS:1,3
CK:10,6

FH:8,3
SÓ:0,68

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:241
ZS:5,7
SZH:37,1

TZS:1,2
CK:11

FH:6,6
SÓ:1,01

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,8
SZH:33,4

TZS:4,5
CK:9,5

FH:9
SÓ:1

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1

TZS:3,7
CK:20,7

FH:10,8
SÓ:0,56

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:520
ZS:15,9
SZH:64,8

TZS:5,3
CK:7,6

FH:23,3
SÓ:2,65

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN:701
ZS:26,2
SZH:77,9

TZS:8,1
CK:11,7

FH:36
SÓ:2,6

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:809
ZS:15,3
SZH:140,2

TZS:4,1
CK:42,6

FH:20,6
SÓ:1,78

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:466
ZS:21
SZH:49,5

TZS:4,3
CK:18,6

FH:15,5
SÓ:2

Almalé 100%-os
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:545
ZS:13,9
SZH:82,1

TZS:2,4
CK:27,5

FH:18,7
SÓ:1,58

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,12

EN:535
ZS:15,9
SZH:69,2

TZS:3,8
CK:3,6

FH:23,1
SÓ:1,54

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:553
ZS:19,4
SZH:61,8

TZS:4,8
CK:5,1

FH:22,8
SÓ:2,99

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:537
ZS:15,9
SZH:79

TZS:4,5
CK:10

FH:14,5
SÓ:0,57

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:454
ZS:15,8
SZH:58,7

TZS:3,8
CK:6,7

FH:17,6
SÓ:0,76

Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,12

EN:475
ZS:8,1
SZH:72,1

TZS:3,1
CK:30,2

FH:22,8
SÓ:1

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:4,7
SZH:27,2

TZS:2,8
CK:1,2

FH:5
SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3

TZS:2,2
CK:0,4

FH:6,3
SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9

FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7

TZS:1,1
CK:1,1

FH:7,5
SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:6,4
SZH:29

TZS:3,9
CK:8,3

FH:6,9
SÓ:1,23

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. 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!**

