

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas gabonapohár (1,6)Allergének:
1,6,7EN:244
ZS:4
SZH:42,6
TZS:3
CK:23,8
FH:8,8
SÓ:0,48Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7
TZS:3,7
CK:21,1
FH:11,2
SÓ:0,59Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:185
ZS:1,6
SZH:35,3
TZS:0,7
CK:10,1
FH:6,2
SÓ:0,8Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:252
ZS:5,2
SZH:40,5
TZS:0,9
CK:11,1
FH:6,7
SÓ:0,99Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:212
ZS:3,5
SZH:36,2
TZS:1
CK:10,1
FH:7
SÓ:1,22

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:569
ZS:20,2
SZH:66,7
TZS:2,9
CK:8,8
FH:24,1
SÓ:2,93Daragluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:556
ZS:14,9
SZH:76,1
TZS:3,9
CK:6,9
FH:24,2
SÓ:2,02Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:968
ZS:22,6
SZH:134,5
TZS:3,8
CK:38,2
FH:28
SÓ:3,79Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:477
ZS:7,3
SZH:72,3
TZS:2,1
CK:10,5
FH:28,5
SÓ:1,53Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:766
ZS:25,7
SZH:105,3
TZS:3,4
CK:34,6
FH:24,3
SÓ:2,53

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:541
ZS:19,5
SZH:55,8
TZS:5
CK:4,1
FH:24,4
SÓ:3,07Daragluska leves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2
TZS:1,4
CK:27,7
FH:16,7
SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:562
ZS:10,7
SZH:92,6
TZS:1,1
CK:40,1
FH:19,1
SÓ:0,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:702
ZS:30,8
SZH:89,7
TZS:4,6
CK:8
FH:14,1
SÓ:1,63Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:495
ZS:10,7
SZH:76,1
TZS:4
CK:31,6
FH:17,1
SÓ:1,02

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Süttőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:292
ZS:4,7
SZH:50,3
TZS:2,3
CK:7,3
FH:9,5
SÓ:0,54Daragluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsemAllergének:
1,3,7,9,12EN:732
ZS:35,4
SZH:91,1
TZS:5,4
CK:48,8
FH:13,6
SÓ:0,75Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszusz (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:510
ZS:16,1
SZH:67,6
TZS:4
CK:5,6
FH:19,6
SÓ:0,79Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szóratAllergének:
1,3,7,9,12EN:448
ZS:9,6
SZH:77
TZS:5,4
CK:36
FH:12,4
SÓ:0,58Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:315
ZS:3,3
SZH:58,9
TZS:0,8
CK:26
FH:9,8
SÓ:1,19

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:175
ZS:4,6
SZH:26,7
TZS:2,8
CK:1,2
FH:4,9
SÓ:0,92Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:5,9
SZH:31,1
TZS:2
CK:1
FH:7,3
SÓ:1,05Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégсалátaAllergének:
1EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,2
SÓ:1,05Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:7,8
SZH:24,4
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,2
SÓ:1Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03

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 (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!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:344
ZS:9,2
SZH:53,3TZS:4,6
CK:23,9FH:11,5
SÓ:0,7Tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:233
ZS:2,6
SZH:41,1TZS:1,3
CK:11,4FH:9
SÓ:0,73Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:225
ZS:5,1
SZH:35TZS:1,5
CK:9,7FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,4
SZH:50TZS:2,7
CK:26,1FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:235
ZS:6,4
SZH:36,3TZS:2,3
CK:9,9FH:6,4
SÓ:1,22

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:641
ZS:21
SZH:82,9TZS:6,8
CK:31,4FH:22,2
SÓ:1,98Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:627
ZS:22,5
SZH:80,6TZS:4,6
CK:24,4FH:19,7
SÓ:2,35Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:758
ZS:28,8
SZH:102,3TZS:4,1
CK:34,7FH:24,6
SÓ:1,97Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:445
ZS:14,8
SZH:60,2TZS:2,3
CK:12,3FH:12,3
SÓ:3,4Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:810
ZS:30,6
SZH:111,6TZS:4,2
CK:31,3FH:19,6
SÓ:3,39

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)Allergének:
1,7,12EN:526
ZS:14,6
SZH:80TZS:4
CK:28,2FH:17,1
SÓ:0,48Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8TZS:1,3
CK:13,4FH:19,3
SÓ:1,79Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:501
ZS:16,1
SZH:71TZS:6,9
CK:41,6FH:21,2
SÓ:1,61Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:457
ZS:18,1
SZH:54,7TZS:7,1
CK:9FH:16,6
SÓ:1,34Almalé 100%-os
Harcsapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:539
ZS:13,4
SZH:80,5TZS:4
CK:23,6FH:21,4
SÓ:0,47

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)Allergének:
1,7,12EN:634
ZS:9,7
SZH:108,5TZS:1,3
CK:28,8FH:20
SÓ:0,32Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:425
ZS:11,7
SZH:62,3TZS:3
CK:6,9FH:16,2
SÓ:0,79Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:355
ZS:17,9
SZH:25,8TZS:5,1
CK:5,4FH:24,2
SÓ:1,63Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:476
ZS:14,3
SZH:60,9TZS:4,8
CK:7,3FH:16,3
SÓ:0,99Almalé 100%-os
Francia lecsóAllergének:EN:176
ZS:2,7
SZH:32,9TZS:0,5
CK:27,9FH:2,9
SÓ:0,31

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:170
ZS:5,5
SZH:22,3TZS:1,9
CK:0,8FH:6,5
SÓ:0,94Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1EN:178
ZS:5,8
SZH:24,4TZS:2
CK:0,3FH:6,2
SÓ:1,08Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:240
ZS:9,1
SZH:30,3TZS:3,2
CK:0,8FH:7,4
SÓ:1,32Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:221
ZS:7,9
SZH:27TZS:4,6
CK:0,4FH:9,1
SÓ:1,04Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63

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!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:279
ZS:5,4
SZH:46,1TZS:2,7
CK:21,7FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:275
ZS:7,9
SZH:39,5TZS:4,4
CK:9,9FH:9,6
SÓ:1,08Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:212
ZS:2,8
SZH:37,2TZS:1,6
CK:10,7FH:8,1
SÓ:0,68Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1TZS:3,7
CK:20,7FH:10,8
SÓ:0,56Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:213
ZS:4,6
SZH:36TZS:2,8
CK:10,4FH:4,9
SÓ:0,92

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:585
ZS:21,5
SZH:72,9TZS:6,2
CK:13,4FH:23,6
SÓ:1,23Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,10,12EN:607
ZS:20,5
SZH:80,2TZS:8,7
CK:31,8FH:20,1
SÓ:3,55Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:843
ZS:37,3
SZH:101,5TZS:7,4
CK:10,8FH:19,5
SÓ:3,63Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:510
ZS:17,9
SZH:56,9TZS:3,4
CK:8,7FH:22,7
SÓ:2,67Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,7,9,10EN:758
ZS:24,5
SZH:98,4TZS:3,8
CK:28,5FH:27,9
SÓ:2,26

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:466
ZS:12,1
SZH:67,5TZS:1,4
CK:9,5FH:17,6
SÓ:1,05Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:519
ZS:17,3
SZH:66,4TZS:4,5
CK:25,2FH:22,3
SÓ:0,63Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:543
ZS:14,9
SZH:77,4TZS:2,9
CK:15,3FH:22,2
SÓ:0,46Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:542
ZS:16,3
SZH:69TZS:5,1
CK:7,7FH:28,5
SÓ:1,19Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:511
ZS:11,9
SZH:70,7TZS:3,5
CK:23,7FH:24,5
SÓ:1,12

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)Allergének:
1,3,4,9,12EN:236
ZS:7,6
SZH:17,8TZS:3,8
CK:2,5FH:11
SÓ:0,49Almalé 100%-os
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,6,7,9EN:613
ZS:16,2
SZH:81,8TZS:5,1
CK:34,2FH:28,5
SÓ:0,56Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:619
ZS:28
SZH:61,2TZS:11,7
CK:4,3FH:21,6
SÓ:1,14Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizsAllergének:
1,12EN:517
ZS:15,8
SZH:80,1TZS:2,5
CK:5,4FH:12,4
SÓ:1,37Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:463
ZS:10,2
SZH:66,3TZS:2,6
CK:28,3FH:19,4
SÓ:0,85

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:144
ZS:1,9
SZH:23,6TZS:0,8
CK:1,2FH:6,2
SÓ:0,8Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:189
ZS:6,2
SZH:25,9TZS:2,2
CK:0,4FH:6
SÓ:1,15Ostyaszelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:184
ZS:8,4
SZH:23,5TZS:2,1
CK:13,6FH:2,3
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:174
ZS:3,8
SZH:26,6TZS:1,3
CK:0,8FH:7
SÓ:1,32Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9TZS:4
CK:2,1FH:7
SÓ:1,15

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 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!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,4
SZH:50TZS:2,7
CK:26,1FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:194
ZS:1,8
SZH:36,8TZS:0,8
CK:10,2FH:5,9
SÓ:0,9Tejeskávé (1,7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:290
ZS:6,9
SZH:45,8TZS:3,6
CK:22,5FH:10,8
SÓ:0,56Tea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:203
ZS:6,5
SZH:31,8TZS:3,2
CK:9,7FH:3,4
SÓ:1,1Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1EN:233
ZS:6,4
SZH:35,8TZS:2,3
CK:9,9FH:6,4
SÓ:1,22

EBÉD A

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,6,7,10,12EN:696
ZS:27,6
SZH:72,4TZS:11,9
CK:31,2FH:23,5
SÓ:2,78Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:1169
ZS:23,8
SZH:192,5TZS:3,1
CK:34,6FH:33,9
SÓ:3,46Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12EN:612
ZS:14,3
SZH:86,1TZS:3,3
CK:25,6FH:24,4
SÓ:1,98Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7EN:655
ZS:25
SZH:77,4TZS:7,2
CK:7,3FH:25,9
SÓ:2,36Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:723
ZS:32,2
SZH:72,4TZS:12,4
CK:14,7FH:34,3
SÓ:1,42

EBÉD B

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:536
ZS:19,5
SZH:75,1TZS:5,2
CK:27,5FH:13,6
SÓ:1,57Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:869
ZS:35,2
SZH:100,5TZS:13,1
CK:15,5FH:33,3
SÓ:2,53Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12EN:604
ZS:22,7
SZH:77,3TZS:10,9
CK:13,4FH:21,6
SÓ:1,14Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7EN:538
ZS:14,8
SZH:80,2TZS:1,8
CK:27,6FH:16,5
SÓ:1,12Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Steak burgonya
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,12EN:721
ZS:31,3
SZH:70,6TZS:10,4
CK:14,4FH:36,3
SÓ:1,74

EBÉD C

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,7EN:414
ZS:14,3
SZH:50,3TZS:3,7
CK:26,6FH:18,7
SÓ:0,24Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14
SZH:72,6TZS:6,8
CK:37,1FH:21,1
SÓ:0,77Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
BanánAllergének:
1,3,7,9,12EN:187
ZS:8
SZH:19,4TZS:3,5
CK:4,3FH:6,8
SÓ:0,53Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:732
ZS:33,6
SZH:89,9TZS:5
CK:8,8FH:14
SÓ:1,78Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,12EN:516
ZS:17,7
SZH:71,6TZS:6,1
CK:2,8FH:15
SÓ:0,99

UZSONNA

Kenőmajas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:190
ZS:5,4
SZH:27,1TZS:1,9
CK:0,9FH:6,5
SÓ:1,04Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:184
ZS:5,9
SZH:25,4TZS:2
CK:0,7FH:6,5
SÓ:1,08Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:193
ZS:4,5
SZH:30,8TZS:2,6
CK:1,1FH:5,5
SÓ:0,83Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:224
ZS:9
SZH:27,2TZS:3,3
CK:0,5FH:7,4
SÓ:1,23Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44TZS:0,8
CK:16,1FH:8,5
SÓ:0,65

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!

