

Pécs

Szabadszedés Felső

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:199
ZS:2,2
SZH:36,3
TZS:1
CK:10,4
FH:7,3
SÓ:0,9Tea
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:226
ZS:4
SZH:36,8
TZS:1,2
CK:10,3
FH:8,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:649
ZS:22,7
SZH:76,3
TZS:3,1
CK:9,7
FH:28,1
SÓ:3,27Daragaluska 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:525
ZS:7,9
SZH:79,2
TZS:2,1
CK:11,7
FH:32,2
SÓ:1,64Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:796
ZS:26,3
SZH:110,2
TZS:3,5
CK:34,7
FH:25,2
SÓ:2,54

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:570
ZS:20
SZH:60,3
TZS:5,1
CK:4,3
FH:25,2
SÓ:3,29Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6
TZS:1,6
CK:34,4
FH:17,8
SÓ:1,3Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:637
ZS:12,1
SZH:105,7
TZS:1,3
CK:44,2
FH:21,2
SÓ:0,96Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:812
ZS:36,4
SZH:102
TZS:5,4
CK:9,5
FH:16,4
SÓ:1,94Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:547
ZS:12,6
SZH:81,4
TZS:4,7
CK:32
FH:19,8
SÓ:1,11

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Süttőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:334
ZS:5,3
SZH:57,6
TZS:2,6
CK:8,5
FH:10,8
SÓ:0,58Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsemAllergének:
1,3,7,9,12EN:802
ZS:39,1
SZH:99,1
TZS:6
CK:53,1
FH:14,9
SÓ:0,8Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkus (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:564
ZS:18
SZH:75,2
TZS:4,6
CK:6,4
FH:21
SÓ:0,81Hamisgulyás (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:357
ZS:3,8
SZH:66
TZS:0,9
CK:27,1
FH:11,4
SÓ:1,41

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégсалátaAllergének:
1EN:215
ZS:7,9
SZH:27,3
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,3
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:209
ZS:7,8
SZH:24,6
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,3
SÓ:1,01Túró 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 Felső

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:236
ZS:2,6
SZH:41,5TZS:1,3
CK:11,5FH:9,1
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:261
ZS:8,4
SZH:37TZS:3,1
CK:10FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:716
ZS:24,6
SZH:89,5TZS:8
CK:32,4FH:25,2
SÓ:2,28Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:724
ZS:26,7
SZH:91TZS:5,8
CK:29,4FH:23,4
SÓ:2,53Babveles füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:810
ZS:30,5
SZH:110,1TZS:4,3
CK:37,2FH:26
SÓ:1,98Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:500
ZS:16,1
SZH:68,4TZS:2,5
CK:13,7FH:14,1
SÓ:3,78Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:842
ZS:31,4
SZH:117,2TZS:4,3
CK:31,4FH:20,2
SÓ:3,42

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sültve (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:560
ZS:13,8
SZH:81,5TZS:1,4
CK:15,8FH:22,1
SÓ:2,08Babveles 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:539
ZS:21,4
SZH:64,5TZS:8,5
CK:10,6FH:19,6
SÓ:1,51Almalé 100%-os
Harcsapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:610
ZS:15,9
SZH:87,8TZS:4,9
CK:23,9FH:25,6
SÓ:0,58

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)Allergének:
1,7,12EN:665
ZS:10,4
SZH:113,2TZS:1,4
CK:28,8FH:20,7
SÓ:0,33Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:13,2
SZH:69,3TZS:3,5
CK:7,8FH:18,1
SÓ:0,88Babveles 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:566
ZS:17,1
SZH:71,9TZS:6
CK:8,7FH:19,5
SÓ:1,1Almalé 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:199
ZS:7,9
SZH:22,7TZS:2,8
CK:1,1FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1EN:198
ZS:7,5
SZH:24,6TZS:2,6
CK:0,3FH:7,3
SÓ:1,28Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8FH:7,5
SÓ:1,32Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4FH:9,2
SÓ:1,05Epres 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 Felső

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:46,1
TZS:2,7
CK:21,7
FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:277
ZS:7,9
SZH:39,7
TZS:4,4
CK:9,9
FH:9,7
SÓ:1,1Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:214
ZS:2,8
SZH:37,4
TZS:1,6
CK:10,7
FH:8,2
SÓ:0,69Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
CK:20,7
FH:10,8
SÓ:0,56Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:214
ZS:4,6
SZH:36,2
TZS:2,8
CK:10,4
FH:5,1
SÓ:0,93

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:651
ZS:24,5
SZH:80,1
TZS:7,1
CK:15
FH:26,1
SÓ:1,31Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,10,12EN:681
ZS:24,2
SZH:87,5
TZS:10,1
CK:32,7
FH:22,5
SÓ:4,07Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:929
ZS:41,7
SZH:111
TZS:8,6
CK:12,2
FH:21,3
SÓ:4,09Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:543
ZS:19,2
SZH:58,2
TZS:3,5
CK:9
FH:25,8
SÓ:2,85Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,7,9,10EN:786
ZS:25,1
SZH:102,7
TZS:3,8
CK:28,6
FH:28,6
SÓ:2,29

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:524
ZS:13,6
SZH:75,2
TZS:1,5
CK:11,3
FH:20,3
SÓ:1,18Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:519
ZS:17,3
SZH:66,4
TZS:4,5
CK:25,2
FH:22,3
SÓ:0,63Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:578
ZS:15,9
SZH:82,3
TZS:3,2
CK:15,7
FH:23,9
SÓ:0,47Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:618
ZS:19,1
SZH:77
TZS:5,9
CK:9
FH:33,2
SÓ:1,27Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:572
ZS:13,8
SZH:76
TZS:4,3
CK:23,9
FH:29,3
SÓ:1,26

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)Allergének:
1,3,4,9,12EN:273
ZS:8,8
SZH:19,9
TZS:4,5
CK:2,9
FH:12,9
SÓ:0,53Almalé 100%-os
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,6,7,9EN:694
ZS:18,9
SZH:90
TZS:6,2
CK:36,3
FH:33,4
SÓ:0,68Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:619
ZS:28
SZH:61,2
TZS:11,7
CK:4,3
FH:21,6
SÓ:1,14Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizsAllergének:
1,12EN:593
ZS:18,5
SZH:91
TZS:2,8
CK:6,3
FH:14,3
SÓ:1,59Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:463
ZS:10,2
SZH:66,3
TZS:2,6
CK:28,3
FH:19,4
SÓ:0,85

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
CK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9Sertés párizsi
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)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:184
ZS:8,4
SZH:23,5
TZS:2,1
CK:13,6
FH:2,3
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH: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 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 Felső

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:208
ZS:2,4
SZH:37,8TZS:1,1
CK:10,5FH:7
SÓ:1Tejeskávé (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)
KígyóborkaAllergének:
1EN:257
ZS:8,3
SZH:36,3TZS:3,1
CK:10FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,6,7,10,12EN:699
ZS:27,6
SZH:73TZS:11,9
CK:31,7FH:23,6
SÓ:2,98Lencsegulyás 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:725
ZS:28
SZH:84,4TZS:8,1
CK:7,8FH:29,1
SÓ:2,69Fokhagyma 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:811
ZS:36,8
SZH:79,2TZS:14,2
CK:16,3FH:38,9
SÓ:1,55

EBÉD B

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:625
ZS:23,4
SZH:85,6TZS:6,2
CK:28,4FH:16,3
SÓ:1,84Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:955
ZS:40,2
SZH:107,6TZS:15,3
CK:16,6FH:36,3
SÓ:2,9Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)
BanánAllergének:
1,3,7,12EN:660
ZS:25,4
SZH:82,6TZS:12,3
CK:13,9FH:23,9
SÓ:1,23Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7EN:599
ZS:15,6
SZH:92,6TZS:2
CK:34,3FH:17,6
SÓ:1,17Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Steak burgonya
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,12EN:750
ZS:32,2
SZH:75,2TZS:10,8
CK:14,7FH:36,7
SÓ:1,76

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:216
ZS:9,3
SZH:22,3TZS:4,2
CK:5FH:7,9
SÓ:0,58Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:846
ZS:39,2
SZH:102,8TZS:5,9
CK:10,6FH:16,4
SÓ:2,12Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,12EN:574
ZS:19,9
SZH:78,8TZS:6,9
CK:3,2FH:16,8
SÓ:1,1

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,21Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:207
ZS:7,6
SZH:26TZS:2,6
CK:0,9FH:7,7
SÓ:1,28Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31TZS:2,6
CK:1,1FH:5,6
SÓ:0,83Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4TZS:3,3
CK:0,5FH:7,5
SÓ:1,24Piros 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!

