



# ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

EBÉD C

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
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!**





# ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Fehér kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:279  
ZS:5,4  
SZH:46,1  
TZS:2,7  
CK:21,7  
FH:10,7  
SÓ:0,88

Tea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:277  
ZS:7,9  
SZH:39,7  
TZS:4,4  
CK:9,9  
FH:9,7  
SÓ:1,1

Tea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:4,5  
SZH:37,1  
TZS:2,8  
CK:10,4  
FH:5,1  
SÓ:0,79

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

Tea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:240  
ZS:2,7  
SZH:43,3  
TZS:1,4  
CK:14  
FH:8,4  
SÓ:0,66

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:608  
ZS:22,9  
SZH:76,9  
TZS:6  
CK:12,1  
FH:22,1  
SÓ:1,2

Almalé 100%-os  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,10,12

EN:638  
ZS:22,6  
SZH:84,3  
TZS:9  
CK:29,9  
FH:18,5  
SÓ:3,96

Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:929  
ZS:41,7  
SZH:111  
TZS:8,6  
CK:12,2  
FH:21,3  
SÓ:4,09

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Tökfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:567  
ZS:19,8  
SZH:63,4  
TZS:3,9  
CK:15,6  
FH:25,5  
SÓ:3,48

Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halfilé (1,4,7,10)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,7,9,10

EN:743  
ZS:23,5  
SZH:99,5  
TZS:2,7  
CK:25,8  
FH:24,6  
SÓ:2,17

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Ananászos csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:524  
ZS:13,6  
SZH:75,2  
TZS:1,5  
CK:11,3  
FH:20,3  
SÓ:1,18

Almalé 100%-os  
Rakott zöldbab (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:519  
ZS:17,3  
SZH:66,4  
TZS:4,5  
CK:25,2  
FH:22,3  
SÓ:0,63

Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Tejfölös túró (7)  
Hosszúmetélt (1)  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,3,7

EN:639  
ZS:21,2  
SZH:83,8  
TZS:6,8  
CK:17,3  
FH:25,3  
SÓ:0,49

Tarhonyaleves (1,12)  
Chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,12

EN:618  
ZS:19,1  
SZH:77  
TZS:5,9  
CK:9  
FH:33,2  
SÓ:1,27

Paradicsomleves (1,3,9)  
Reszelt csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: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)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,4,9,12

EN:588  
ZS:16,6  
SZH:75,1  
TZS:5,6  
CK:3,6  
FH:18,7  
SÓ:0,64

Almalé 100%-os  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,6,7,9

EN:694  
ZS:18,9  
SZH:90  
TZS:6,2  
CK:36,3  
FH:33,4  
SÓ:0,68

Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:619  
ZS:28  
SZH:61,2  
TZS:11,7  
CK:4,3  
FH:21,6  
SÓ:1,14

Tarhonyaleves (1,12)  
Rántott karfiol (1)  
Sárgarépás rizs  
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:782  
ZS:34,9  
SZH:99,1  
TZS:5,8  
CK:12,8  
FH:15,3  
SÓ:2,34

Paradicsomleves (1,3,9)  
Főtt tojás (3)  
Finomfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN: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)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:160  
ZS:2,5  
SZH:25,1  
TZS:1,1  
CK:1,7  
FH:7,5  
SÓ:0,9

Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:211  
ZS:8  
SZH:26,1  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,1  
SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

EN:184  
ZS:8,4  
SZH:23,5  
TZS:2,1  
CK:13,6  
FH:2,3  
SÓ:0,04

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:188  
ZS:4,4  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
CK:1  
FH:8,6  
SÓ:1,6

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

EN: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. Csillagfű; 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

Pécs

Szabadszedés Felső

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Fehér kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:288  
ZS:5,4  
SZH:50  
TZS:2,7  
CK:26,1  
FH:10,7  
SÓ:0,88

Tea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:208  
ZS:2,4  
SZH:37,8  
TZS:1,1  
CK:10,5  
FH:7  
SÓ:1

Tejeskávé (1,7)  
Fonotkka (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7

EN:290  
ZS:6,9  
SZH:45,8  
TZS:3,6  
CK:22,5  
FH:10,8  
SÓ:0,56

Tea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:203  
ZS:6,5  
SZH:31,8  
TZS:3,2  
CK:9,7  
FH:3,4  
SÓ:1,1

Tea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:257  
ZS:8,3  
SZH:36,3  
TZS:3,1  
CK:10  
FH:7,7  
SÓ:1,44

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
10,12

EN:645  
ZS:23,9  
SZH:87,7  
TZS:6,5  
CK:29,5  
FH:17,9  
SÓ:2,02

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Szilvatöltelikes gombóc (1)  
Porcukor szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN:971  
ZS:21,1  
SZH:160,3  
TZS:3,6  
CK:40,9  
FH:26,9  
SÓ:2,94

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Banán

Allergének:  
1,3,7,12

EN:612  
ZS:14,3  
SZH:86,1  
TZS:3,3  
CK:25,6  
FH:24,4  
SÓ:1,98

Köménymagleves (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Főtt sertészelet  
Meggymártás (1,7)  
Pírtott dara (1)

Allergének:  
1,7

EN:644  
ZS:16,2  
SZH:100,4  
TZS:2,3  
CK:35,4  
FH:19,6  
SÓ:1,49

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bolognai sertésragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:807  
ZS:37,7  
SZH:73,2  
TZS:13,4  
CK:13,8  
FH:38,7  
SÓ:1,38

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Burgonyapüré (7)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:468  
ZS:11,7  
SZH:67,9  
TZS:1,9  
CK:29,1  
FH:21,2  
SÓ:3,21

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Carbonara szósz (1,7)  
Penne tészta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:955  
ZS:40,2  
SZH:107,6  
TZS:15,3  
CK:16,6  
FH:36,3  
SÓ:2,9

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Reszelt sajt (7)  
Teföl (7)  
Farfalle (1)  
Banán

Allergének:  
1,3,7,12

EN:660  
ZS:25,4  
SZH:82,6  
TZS:12,3  
CK:13,9  
FH:23,9  
SÓ:1,23

Köménymagleves (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7

EN:637  
ZS:25,8  
SZH:73,4  
TZS:6,7  
CK:3,9  
FH:23,1  
SÓ:2,26

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Fűszeres csirkeszárnyak  
Steak burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:750  
ZS:32,2  
SZH:75,2  
TZS:10,8  
CK:14,7  
FH:36,7  
SÓ:1,76

EBÉD C

Almalé 100%-os  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:414  
ZS:14,3  
SZH:50,3  
TZS:3,7  
CK:26,6  
FH:18,7  
SÓ:0,24

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Fahéjas porcukor  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:538  
ZS:14  
SZH:79,6  
TZS:6,8  
CK:44,1  
FH:21,5  
SÓ:0,77

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Tikka Masala (7,9)  
Banán

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:303  
ZS:8,6  
SZH:45,1  
TZS:3,7  
CK:12,2  
FH:7,5  
SÓ:0,68

Köménymagleves (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:846  
ZS:39,2  
SZH:102,8  
TZS:5,9  
CK:10,6  
FH:16,4  
SÓ:2,12

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Gombapaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:574  
ZS:19,9  
SZH:78,8  
TZS:6,9  
CK:3,2  
FH:16,8  
SÓ:1,1

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:220  
ZS:7,9  
SZH:27,9  
TZS:2,8  
CK:1,2  
FH:7,9  
SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:236  
ZS:7,6  
SZH:31,6  
TZS:2,6  
CK:1,2  
FH:8,1  
SÓ:1,33

Vajkrém (7)  
Fehér kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:166  
ZS:4,4  
SZH:25,4  
TZS:2,7  
CK:0,8  
FH:5,3  
SÓ:0,79

Paprikás salámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:226  
ZS:9  
SZH:27,4  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7,5  
SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:246  
ZS:2,5  
SZH:44  
TZS:0,8  
CK:16,1  
FH: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. Csillagfű; 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Pécs

Szabadszedés Felső

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea  
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:  
1,7,12EN:195  
ZS:7,2  
SZH:28,5  
TZS:3,8  
CK:11,1  
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:0,52Tea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:208  
ZS:2,7  
SZH:35,9  
TZS:1,4  
CK:10,7  
FH:8,1  
SÓ:0,78Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:247  
ZS:2,1  
SZH:46,5  
TZS:0,8  
CK:19,9  
FH:7,8  
SÓ:0,63

ÜNNEPNAP

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

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Mákos nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:895  
ZS:18,3  
SZH:134,6  
TZS:3,8  
CK:35,5  
FH:22,4  
SÓ:2,46Zöldborsóleves (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:91  
TZS:5,8  
CK:29,4  
FH:23,4  
SÓ:2,53Almalé 100%-os  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Lilakáposzta salátaAllergének:  
1EN:706  
ZS:21  
SZH:97,2  
TZS:2,3  
CK:39,5  
FH:25,6  
SÓ:2,03Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Virslis  
Sárgaborsófőzelék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
MandarinAllergének:  
1,3,9,12EN:699  
ZS:27,6  
SZH:74,9  
TZS:8,5  
CK:10,3  
FH:27,8  
SÓ:2,88

ÜNNEPNAP

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

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:430  
ZS:11,5  
SZH:63,6  
TZS:4,9  
CK:12,9  
FH:14,5  
SÓ:2,45Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Bakonys csirkeragu (1,7)  
Párolt rizsAllergének:  
1,3,7,9,12EN:566  
ZS:19,3  
SZH:68,4  
TZS:4,6  
CK:3,7  
FH:23,5  
SÓ:1,47Almalé 100%-os  
Dubarry sertésszelet (1,7)  
Tört burgonya (12)  
Lilakáposzta salátaAllergének:  
1,7,12EN:531  
ZS:11,9  
SZH:78,6  
TZS:3,7  
CK:34,7  
FH:18,3  
SÓ:1,45Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Baconös csirkemáj (1)  
Bulgur (1)  
Csemegeuborka (10,12)  
MandarinAllergének:  
1,3,9,10,12EN:623  
ZS:17,3  
SZH:74,9  
TZS:4,2  
CK:13,9  
FH:32,7  
SÓ:2,67

ÜNNEPNAP

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

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Dejós guba (1,7)  
Vaníliás öntet (7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:733  
ZS:14,1  
SZH:126  
TZS:5,1  
CK:65  
FH:20  
SÓ:1,55Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:260  
ZS:11,8  
SZH:18,5  
TZS:4  
CK:4,7  
FH:16,8  
SÓ:0,91Almalé 100%-os  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:  
1,7EN:414  
ZS:14,3  
SZH:50,3  
TZS:3,7  
CK:26,6  
FH:18,7  
SÓ:0,24Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)  
MandarinAllergének:  
1,3,7,9,12EN:611  
ZS:17  
SZH:81,7  
TZS:5,9  
CK:16,7  
FH:20,2  
SÓ:0,94Allergének:EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (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  
Fehér kenyér (1)  
ParadicsomAllergének:  
1,7EN:213  
ZS:7,9  
SZH:25,3  
TZS:4,5  
CK:0,3  
FH:9,3  
SÓ:1Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:208  
ZS:4,3  
SZH:31,3  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9,2  
SÓ:1,54Baromfi párizsi  
Margarin  
Fehér kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:195  
ZS:6,6  
SZH:25,2  
TZS:1,8  
CK:0,4  
FH:8  
SÓ:1,36

ÜNNEPNAP

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

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 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!**

