

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.05.04.–2026.05.08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:325
ZS:9,4
SZH:47,6
TZS:4,8
FK:22,7
FH:12,4
SÓ:0,78Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:230
ZS:1,9
SZH:43,7
TZS:0,9
CK:14,5
FH:7,5
SÓ:0,65Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:227
ZS:6
SZH:35,2
TZS:2,1
CK:9,6
FH:6,4
SÓ:1,1Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:281
ZS:5,9
SZH:45,6
TZS:2,8
CK:20
FH:10,9
SÓ:0,81Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN: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:
1,10,12EN:580
ZS:14
SZH:86,4
TZS:2,9
CK:26,2
FH:21,3
SÓ:2,41Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:731
ZS:25,1
SZH:84,1
TZS:5,7
CK:12,1
FH:31
SÓ:2,57Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
EperőtetAllergének:
1,3,7,9,12EN:629
ZS:15
SZH:103,2
TZS:3
CK:31,7
FH:17,9
SÓ:0,6Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3), Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,10,12EN:583
ZS:20,7
SZH:71,6
TZS:5,9
CK:12,6
FH:18,8
SÓ:2,06Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,10,12EN:763
ZS:26,4
SZH:99,7
TZS:3,6
CK:27,5
FH:28,4
SÓ:2,79

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
10,12EN:563
ZS:19,9
SZH:73,9
TZS:6,1
CK:24,4
FH:15,2
SÓ:1,85Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:424
ZS:18,3
SZH:44,7
TZS:4,6
CK:13,6
FH:21,3
SÓ:0,8Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Kakaós szóratAllergének:
1,3,7,9,12EN:507
ZS:14
SZH:77,5
TZS:6,9
CK:36
FH:16,5
SÓ:0,59Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,10,12EN:774
ZS:35,5
SZH:89,6
TZS:6,6
CK:13,4
FH:15,8
SÓ:1,54Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:580
ZS:19,4
SZH:76
TZS:4,9
CK:25,9
FH:18,6
SÓ:1,08

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,7EN:525
ZS:14,2
SZH:82,5
TZS:4,8
CK:33,9
FH:14,7
SÓ:0,79Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuskusz (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:485
ZS:13,2
SZH:74,7
TZS:3,2
CK:12,7
FH:16
SÓ:0,99Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsóAllergének:
1,3,9,12EN:218
ZS:8,8
SZH:22,7
TZS:2,1
CK:6,5
FH:8,9
SÓ:0,43Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
GesztenyerúdAllergének:
1,7EN:374
ZS:15,4
SZH:44,2
TZS:7,3
CK:11,5
FH:12
SÓ:1,02Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:600
ZS:16,5
SZH:76,4
TZS:6,4
CK:36,8
FH:21,2
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:193
ZS:5,4
SZH:27,9
TZS:1,9
CK:0,9
FH:6,5
SÓ:1,04Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:221
ZS:9,2
SZH:26,2
TZS:3,3
CK:0,5
FH:6,8
SÓ:1,4Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:193
ZS:4,5
SZH:30,8
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,5
SÓ:0,83Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:221
ZS:8
SZH:26,5
TZS:4,6
CK:0,7
FH:9
SÓ:1,1Tengeri sós kukoricacsack
AlmaAllergének:
1EN: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 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. Szezámmag; 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

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8
TZS:2,3
CK:23,8
FH:9
SÓ:0,32Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:199
ZS:2,5
SZH:34,5
TZS:1,3
CK:10,6
FH:8,3
SÓ:0,68Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:241
ZS:5,7
SZH:37,1
TZS:1,2
CK:11
FH:6,6
SÓ:1,01Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:244
ZS:7,8
SZH:33,4
TZS:4,5
CK:9,5
FH:9
SÓ:1Tejeskávé (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:0,56

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:613
ZS:23,8
SZH:64,6
TZS:5,8
CK:4,7
FH:26,7
SÓ:2,42Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,4,7,9EN:753
ZS:29,1
SZH:86
TZS:6,4
CK:9,5
FH:34
SÓ:2,21Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:755
ZS:14,6
SZH:133,4
TZS:3,2
CK:30,1
FH:19
SÓ:1,9Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:500
ZS:24,5
SZH:48,9
TZS:4,8
CK:18,2
FH:16,3
SÓ:1,78Kukorica galuska leves (3,9)
Párolt sertésszelet
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
3,7,9,12EN:591
ZS:20,8
SZH:76,3
TZS:4,3
CK:6
FH:21
SÓ:1,89

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:613
ZS:21
SZH:73,5
TZS:3,5
CK:13,9
FH:26,7
SÓ:1,8Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgyógyó (1,3)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:547
ZS:21
SZH:69,9
TZS:2,6
CK:11,3
FH:22,4
SÓ:2,15Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:15,9
SZH:77,5
TZS:4,5
CK:9
FH:14,3
SÓ:0,58Tojásleves (1,3)
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal sütvé (1,7)Allergének:
1,3,7EN:488
ZS:19,8
SZH:52,2
TZS:4,4
CK:6,3
FH:20,8
SÓ:0,52Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,9,10,12EN:453
ZS:12,5
SZH:56,5
TZS:3,5
CK:4,6
FH:23,9
SÓ:2,05

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)Allergének:
1,7,12EN:631
ZS:31,1
SZH:56,7
TZS:13
CK:4
FH:27,9
SÓ:0,94Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:583
ZS:16,9
SZH:75,6
TZS:5,1
CK:7,6
FH:21,5
SÓ:0,69Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:461
ZS:13,5
SZH:69,1
TZS:7,2
CK:40,8
FH:13,4
SÓ:0,69Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:659
ZS:32,5
SZH:76,5
TZS:4,9
CK:10,2
FH:13
SÓ:1,87Kukorica galuska leves (3,9)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)Allergének:
3,7,9,12EN:404
ZS:16
SZH:48
TZS:5,2
CK:7,5
FH:14,9
SÓ:0,85

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:178
ZS:4,6
SZH:27,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5
SÓ:0,88Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,3
SÓ:1,05Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
JégsalátaAllergének:
1EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,5
SÓ:1,27Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Hónapos retekAllergének:
1,7EN:176
ZS:6,2
SZH:22
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 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!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:337
ZS:11,5
SZH:49,9
TZS:6,5
CK:31,3
FH:8,9
SÓ:0,45Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:327
ZS:11,4
SZH:44,3
TZS:4
CK:17,5
FH:11,5
SÓ:0,84Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:2,7
SZH:43,3
TZS:1,4
CK:14
FH:8,4
SÓ:0,66Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,4,10EN:260
ZS:5,7
SZH:40,4
TZS:0,5
CK:11
FH:9,2
SÓ:1,02Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3EN:231
ZS:5,1
SZH:35,9
TZS:1,5
CK:10,1
FH:6,8
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarthonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:582
ZS:18
SZH:73
TZS:4,9
CK:17,6
FH:25
SÓ:1,84Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:556
ZS:20,5
SZH:69,9
TZS:4,4
CK:10
FH:20,4
SÓ:2,26Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:984
ZS:47
SZH:102,4
TZS:11,7
CK:14
FH:26,6
SÓ:3,4Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,7,12EN:570
ZS:10
SZH:88,6
TZS:2,6
CK:32,6
FH:20,8
SÓ:2,05Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:685
ZS:27,3
SZH:87,5
TZS:3,8
CK:20,7
FH:17,9
SÓ:2,13

EBÉD B

Tarthonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:527
ZS:17,8
SZH:63
TZS:3,8
CK:6,9
FH:22,8
SÓ:2,74Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:772
ZS:24,6
SZH:107,6
TZS:7,4
CK:54
FH:26
SÓ:1,49Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:685
ZS:19,8
SZH:79,7
TZS:6,7
CK:10,7
FH:32,7
SÓ:0,96Almalé 100%-os
Csirképaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
BanánAllergének:
1,3,7EN:671
ZS:14,6
SZH:105,3
TZS:3,6
CK:32,2
FH:23
SÓ:1,15Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:604
ZS:21
SZH:79
TZS:2,7
CK:20,8
FH:19,8
SÓ:1,91

EBÉD C

Tarthonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:530
ZS:24,3
SZH:53,3
TZS:12,1
CK:4,8
FH:17,4
SÓ:1,18Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:13,4
SZH:49,3
TZS:5,5
CK:23,8
FH:14,4
SÓ:0,71Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:16
SZH:72,7
TZS:4,7
CK:4,8
FH:21
SÓ:0,84Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
BanánAllergének:
1,3,7EN:519
ZS:9,7
SZH:79,9
TZS:3,1
CK:36,4
FH:24,2
SÓ:0,67Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:774
ZS:32,8
SZH:101,6
TZS:4,9
CK:23,7
FH:14,5
SÓ:1,69

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:194
ZS:5,7
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,6
FH:7,1
SÓ:0,9Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:198
ZS:6,3
SZH:27,6
TZS:2,3
CK:0,6
FH:6,5
SÓ:1,12Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1,7EN:172
ZS:4,2
SZH:27,1
TZS:2
CK:0,8
FH:4,7
SÓ:0,88Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:221
ZS:9,1
SZH:26,1
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,3
SÓ:1,29Alma
Mese fit Detki keksz (1)Allergének:
1EN:255
ZS:8,9
SZH:38,2
TZS:4,1
CK:18,1
FH:4,1
SÓ:0,21

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. Szezámmag; 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

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)

Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7

TZS:3,7
CK:21,1

FH:11,2
SÓ:0,59

EN:185
ZS:1,6
SZH:35,3

TZS:0,7
CK:10,1

FH:6,2
SÓ:0,8

EN:252
ZS:5,2
SZH:40,5

TZS:0,9
CK:11,1

FH:6,7
SÓ:0,99

EN:212
ZS:3,5
SZH:36,2

TZS:1
CK:10,1

FH:7
SÓ:1,22

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:512
ZS:13,3
SZH:72,9

TZS:2,8
CK:4,1

FH:20,2
SÓ:1,91

EN:985
ZS:24,6
SZH:134,7

TZS:5,1
CK:37,8

FH:28,5
SÓ:3,79

EN:434
ZS:5,7
SZH:69,1

TZS:0,9
CK:7,7

FH:24,5
SÓ:1,42

EN:775
ZS:25,6
SZH:107,8

TZS:3,4
CK:36,7

FH:24,6
SÓ:2,53

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1),
Porcukor szórat
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,7,12

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2

TZS:1,4
CK:27,7

FH:16,7
SÓ:1,25

EN:580
ZS:12,6
SZH:92,7

TZS:2,4
CK:39,7

FH:19,5
SÓ:0,92

EN:702
ZS:30,8
SZH:89,7

TZS:4,6
CK:8

FH:14,1
SÓ:1,63

EN:504
ZS:10,7
SZH:78,5

TZS:4
CK:33,7

FH:17,4
SÓ:1,03

EBÉD C

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem

Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkusz (1)
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,4,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,6,7,12

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:685
ZS:33,6
SZH:87,6

TZS:4,2
CK:45,7

FH:9,3
SÓ:0,63

EN:568
ZS:18,1
SZH:76,2

TZS:5,3
CK:13,2

FH:20,6
SÓ:0,8

EN:448
ZS:9,6
SZH:77

TZS:5,4
CK:36

FH:12,4
SÓ:0,58

EN:324
ZS:3,3
SZH:61,4

TZS:0,8
CK:28,1

FH:10
SÓ:1,19

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégsaláta

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

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
6,7

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:212
ZS:5,9
SZH:30,6

TZS:2
CK:0,7

FH:7,2
SÓ:1,08

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

TZS:2,2
CK:0,4

FH:6,2
SÓ:1,05

EN:208
ZS:7,8
SZH:24,4

TZS:4,5
CK:0,3

FH:9,2
SÓ:1

EN:133
ZS:4,5
SZH:18,7

TZS:3,9
CK:17,5

FH:3,7
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. 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!

