

Pécs

Szabadszedés Felső

2026.05.04.–2026.05.08.

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:249 ZS:7,7 SZH:35,4 TZS:2,8 CK:9,6 FH:7,7 SÓ:1,26

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:245 ZS:7,7 SZH:35,3 TZS:2,7 CK:9,7 FH:7,1 SÓ:1,38

EBÉD A

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

Allergének:
1,10,12

EN:646 ZS:16 SZH:93,9 TZS:3,3 CK:26,7 FH:24,7 SÓ:2,8

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:776 ZS:26,8 SZH:85,7 TZS:6,3 CK:12,1 FH:34,4 SÓ:2,75

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN:716 ZS:17 SZH:117,8 TZS:3,3 CK:33,1 FH:20,3 SÓ:0,63

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3), Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:594 ZS:20,8 SZH:73,6 TZS:5,9 CK:12,6 FH:19 SÓ:2,06

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:792 ZS:27 SZH:104,6 TZS:3,7 CK:27,6 FH:29,3 SÓ:2,8

EBÉD B

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

Allergének:
10,12

EN:657 ZS:23,8 SZH:84,2 TZS:7,3 CK:24,8 FH:18,2 SÓ:2,18

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:424 ZS:18,3 SZH:44,7 TZS:4,6 CK:13,6 FH:21,3 SÓ:0,8

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:507 ZS:14 SZH:77,5 TZS:6,9 CK:36 FH:16,5 SÓ:0,59

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:884 ZS:41,1 SZH:101,1 TZS:7,4 CK:14,9 FH:18,2 SÓ:1,82

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:662 ZS:22,5 SZH:85,1 TZS:5,8 CK:26,6 FH:21,8 SÓ:1,2

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7

EN:573 ZS:16,2 SZH:87,8 TZS:5,8 CK:34 FH:16,8 SÓ:0,87

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuskusz (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:539 ZS:14,8 SZH:82,5 TZS:3,7 CK:13,6 FH:18 SÓ:1,07

Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó

Allergének:
1,3,9,12

EN:218 ZS:8,8 SZH:22,7 TZS:2,1 CK:6,5 FH:8,9 SÓ:0,43

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,7

EN:400 ZS:16,3 SZH:47 TZS:7,9 CK:12 FH:13,1 SÓ:1,11

Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:600 ZS:16,5 SZH:76,4 TZS:6,4 CK:36,8 FH:21,2 SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225 ZS:7,8 SZH:29,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7 SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:194 ZS:4,5 SZH:31 TZS:2,6 CK:1,1 FH:5,6 SÓ:0,83

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:224 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:0,9 FH:9,2 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. Szezámag; 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 Felső

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (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:244
ZS:5,7
SZH:37,6
TZS:1,2
CK:11,2
FH:6,7
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 tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:614
ZS:23,8
SZH:64,9
TZS:5,8
CK:4,8
FH:26,8
SÓ:2,62

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:830
ZS:32,4
SZH:92,9
TZS:7,6
CK:10,5
FH:38,7
SÓ:2,47

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:755
ZS:14,6
SZH:133,4
TZS:3,2
CK:30,1
FH:19
SÓ:1,9

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:500
ZS:24,5
SZH:48,9
TZS:4,8
CK:18,2
FH:16,3
SÓ:1,78

Kukorica galuska leves (3,9)
Párolt sertésszelet
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
3,7,9,12

EN:623
ZS:21,5
SZH:81,9
TZS:4,4
CK:6,1
FH:21,6
SÓ:1,92

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:676
ZS:22,5
SZH:82,2
TZS:3,6
CK:16,3
FH:29,5
SÓ:2,09

Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgyógyó (1,3)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:562
ZS:21,1
SZH:72,8
TZS:2,6
CK:11,6
FH:22,8
SÓ:2,19

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:581
ZS:17,8
SZH:84,6
TZS:5,1
CK:9,3
FH:16,1
SÓ:0,69

Tojásleves (1,3)
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal sütvé (1,7)

Allergének:
1,3,7

EN:488
ZS:19,8
SZH:52,2
TZS:4,4
CK:6,3
FH:20,8
SÓ:0,52

Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,9,10,12

EN:516
ZS:14,4
SZH:62,5
TZS:4,3
CK:5,4
FH:28,8
SÓ:2,4

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7,12

EN:686
ZS:33,8
SZH:62,2
TZS:14,5
CK:4,3
FH:30,2
SÓ:1,02

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:672
ZS:19,7
SZH:86,6
TZS:6,2
CK:9
FH:24,7
SÓ:0,81

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:461
ZS:13,5
SZH:69,1
TZS:7,2
CK:40,8
FH:13,4
SÓ:0,69

Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:766
ZS:37,9
SZH:88,6
TZS:5,7
CK:12,2
FH:15
SÓ:2,24

Kukorica galuska leves (3,9)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)

Allergének:
3,7,9,12

EN:429
ZS:16,8
SZH:51
TZS:5,5
CK:7,9
FH:15,9
SÓ:0,87

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24

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:206
ZS:4,3
SZH:31
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9
SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Hónapos retek

Allergének:
1,7

EN: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. 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!





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:11,5
SZH:49,9
TZS:6,5
CK:31,3
FH:8,9
SÓ:0,45

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:327
ZS:11,4
SZH:44,3
TZS:4
CK:17,5
FH:11,5
SÓ:0,84

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

Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:260
ZS:5,7
SZH:40,4
TZS:0,5
CK:11
FH:9,2
SÓ:1,02

Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:234
ZS:5,1
SZH:36,4
TZS:1,5
CK:10,3
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:606
ZS:19,6
SZH:73,8
TZS:5,4
CK:17,8
FH:26,3
SÓ:1,85

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:633
ZS:22,6
SZH:82
TZS:4,6
CK:11,4
FH:22,4
SÓ:2,56

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1047
ZS:50,5
SZH:109,3
TZS:12,4
CK:15,2
FH:27,3
SÓ:3,56

Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,12

EN:616
ZS:11,7
SZH:90,2
TZS:3,2
CK:32,7
FH:24,2
SÓ:2,23

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:28,5
SZH:94
TZS:4,1
CK:20,9
FH:18,7
SÓ:2,17

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:772
ZS:24,6
SZH:107,6
TZS:7,4
CK:54
FH:26
SÓ:1,49

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:763
ZS:22,3
SZH:88,5
TZS:7,8
CK:12,6
FH:37,1
SÓ:1,08

Almalé 100%-os
Csirképaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán

Allergének:
1,3,7

EN:748
ZS:17,4
SZH:112,7
TZS:4,3
CK:32,5
FH:27,3
SÓ:1,4

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:626
ZS:21,3
SZH:82,8
TZS:2,8
CK:20,8
FH:20,4
SÓ:1,91

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:530
ZS:24,3
SZH:53,3
TZS:12,1
CK:4,8
FH:17,4
SÓ:1,18

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:423
ZS:14,1
SZH:57,9
TZS:6
CK:28,3
FH:15,5
SÓ:0,78

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:615
ZS:17,5
SZH:80,1
TZS:5,2
CK:5,5
FH:22,8
SÓ:0,92

Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán

Allergének:
1,3,7

EN:519
ZS:9,7
SZH:79,9
TZS:3,1
CK:36,4
FH:24,2
SÓ:0,67

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:888
ZS:38,4
SZH:114,5
TZS:5,8
CK:25,4
FH:16,8
SÓ:2,04

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1
SZH:28,4
TZS:2,9
CK:1,9
FH:8,5
SÓ:1,09

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34

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

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5
TZS:2
CK:0,8
FH:4,9
SÓ:0,9

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3

Alma
Mese fit Detki keksz (1)

Allergének:
1

EN: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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, 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

2026.05.25.–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)
ZöldpaprikaAllergének:Allergének:
1,3,6,7Allergének:
1,7Allergének:
1,3,10,12Allergének:
1EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7TZS:3,7
CK:21,1FH:11,2
SÓ:0,59EN:199
ZS:2,2
SZH:36,3TZS:1
CK:10,4FH:7,3
SÓ:0,9EN:252
ZS:5,2
SZH:40,5TZS:0,9
CK:11,1FH:6,7
SÓ:0,99EN:226
ZS:4
SZH:36,8TZS:1,2
CK:10,3FH:8,7
SÓ:1,44

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)
AlmaHamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:Allergének:
1,3,7,9,12Allergének:
1,7,9,12Allergének:
1,3,9,12Allergének:
1,4,7,10,12EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:EN:512
ZS:13,3
SZH:72,9TZS:2,8
CK:4,1FH:20,2
SÓ:1,91EN:985
ZS:24,6
SZH:134,7TZS:5,1
CK:37,8FH:28,5
SÓ:3,79EN:481
ZS:6,3
SZH:76TZS:1
CK:8,8FH:28,2
SÓ:1,53EN:805
ZS:26,2
SZH:112,7TZS:3,5
CK:36,8FH:25,5
SÓ:2,54

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
AlmaHamisgulyás (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)
KáposztasalátaAllergének:Allergének:
1,3,7,9,12Allergének:
1,7,9,12Allergének:
1,3,7,9,10,12Allergének:
1,7,12EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6TZS:1,6
CK:34,4FH:17,8
SÓ:1,3EN:655
ZS:14,1
SZH:105,8TZS:2,6
CK:43,8FH:21,6
SÓ:0,97EN:812
ZS:36,4
SZH:102TZS:5,4
CK:9,5FH:16,4
SÓ:1,94EN:556
ZS:12,6
SZH:83,8TZS:4,7
CK:34,1FH:20
SÓ:1,12

EBÉD C

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsemTárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkusz (1)
AlmaHamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szóratGörög gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)Allergének:Allergének:
1,3,7,9,12Allergének:
1,4,7,9,12Allergének:
1,3,7,9,12Allergének:
1,6,7,12EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:EN:750
ZS:37,2
SZH:95,3TZS:4,6
CK:49,6FH:10,1
SÓ:0,66EN:623
ZS:20
SZH:83,9TZS:6
CK:14FH:22,1
SÓ:0,82EN:448
ZS:9,6
SZH:77TZS:5,4
CK:36FH:12,4
SÓ:0,58EN:366
ZS:3,8
SZH:68,5TZS:0,9
CK:29,2FH:11,7
SÓ:1,41

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekSertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégsalátaReszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KígyóborkaTúró rudi (6,7)
AlmaAllergének:Allergének:
1Allergének:
1Allergének:
1,7Allergének:
6,7EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:EN:235
ZS:7,6
SZH:31TZS:2,7
CK:0,7FH:8,6
SÓ:1,26EN:215
ZS:7,9
SZH:27,3TZS:2,9
CK:0,4FH:7,3
SÓ:1,24EN:209
ZS:7,8
SZH:24,6TZS:4,5
CK:0,3FH:9,3
SÓ:1,01EN:133
ZS:4,5
SZH:18,7TZS:3,9
CK:17,5FH: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!

