ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026.11.02.–2026.11.06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:798 ZS:24,4 TZS:6,8 FH:39,1 SZH:84,7 CK:22,1 SÓ:3,2	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:821 ZS:28,7 TZS:6,3 FH:29,6 SZH:106,2 CK:17,7 SÓ:2,11	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1641 ZS:81,8 TZS:23,6 FH:45,8 SZH:149,3 CK:20,7 SÓ:6	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:641 ZS:15,1 TZS:4,5 FH:34,6 SZH:86,9 CK:18,4 SÓ:1,84	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:1089 ZS:44,2 TZS:5,7 FH:30,6 SZH:133,2 CK:35,5 SÓ:3,75
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:793 ZS:25,7 TZS:5,7 FH:33,6 SZH:97,9 CK:9,7 SÓ:4,05	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba vaníliás öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1012 ZS:32,3 TZS:9,7 FH:34,5 SZH:140,6 CK:67,8 SÓ:2,06	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:996 ZS:28,8 TZS:9,6 FH:52,9 SZH:109,7 CK:12,9 SÓ:1,69	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:707 ZS:38,2 TZS:12,5 FH:23,5 SZH:66,2 CK:12 SÓ:4,2	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1266 ZS:160,3 TZS:7,8 FH:19,9 SZH:156,2 CK:39,8 SÓ:2,76
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:704 ZS:30,1 TZS:14,8 FH:22,8 SZH:76 CK:6,2 SÓ:1,78	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:760 ZS:27 TZS:5,7 FH:27,5 SZH:98,2 CK:8,9 SÓ:0,96	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:638 ZS:13,3 TZS:6 FH:22,9 SZH:88 CK:32,9 SÓ:1,27	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:871 ZS:24,6 TZS:5,3 FH:34,3 SZH:110,3 CK:12,6 SÓ:2,45	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:879 ZS:29 TZS:3,8 FH:27,2 SZH:119,5 CK:34,2 SÓ:2,62

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026.11.09.–2026.11.13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:1057 ZS:52,9 TZS:12 FH:30,8 SZH:99,2 CK:10,1 SÓ:2,73	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:427 ZS:8 TZS:2,9 FH:14,8 SZH:70,6 CK:11,4 SÓ:1,38	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:956 ZS:28,4 TZS:4,9 FH:29,9 SZH:138,3 CK:49,8 SÓ:3,05	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:525 ZS:8,2 TZS:1,4 FH:32 SZH:79 CK:11,1 SÓ:1,49	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:1029 ZS:29,5 TZS:4,3 FH:31,4 SZH:153,3 CK:57,2 SÓ:3,45
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:894 ZS:34,3 TZS:4,4 FH:38,2 SZH:98,9 CK:13,8 SÓ:3,13	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:760 ZS:19,8 TZS:2 FH:28,3 SZH:108,4 CK:35,5 SÓ:2,35	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1365 ZS:26,8 TZS:5,9 FH:40,2 SZH:207,5 CK:60,3 SÓ:3,71	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1139 ZS:51,8 TZS:7,8 FH:21 SZH:136,8 CK:13,8 SÓ:3,32	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:694 ZS:12 TZS:4,7 FH:36,5 SZH:103,2 CK:37,4 SÓ:1,51
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tojásos galuska (1,3,7) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:830 ZS:30,8 TZS:7,3 FH:46,9 SZH:131,6 CK:10 SÓ:2,63	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:620 ZS:21,7 TZS:3,6 FH:28 SZH:72,5 CK:4,3 SÓ:2,28	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:615 ZS:18,2 TZS:5,7 FH:39,4 SZH:63,7 CK:11,5 SÓ:1,41	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:596 ZS:12,5 TZS:6,5 FH:16,4 SZH:102,3 CK:43,1 SÓ:0,88	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:579 ZS:5,3 TZS:1,5 FH:19,8 SZH:107,3 CK:44,4 SÓ:2,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026.11.16.–2026.11.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:912 ZS:28,5 TZS:8,6 FH:27,1 SZH:125,4 CK:48,1 SÓ:2,77	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:825 ZS:34,5 TZS:7,3 FH:27,3 SZH:94,1 CK:32,6 SÓ:3,22	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3.7,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:1035 ZS:38,7 TZS:7,7 FH:25,7 SZH:141,1 CK:40,9 SÓ:2,76	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:632 ZS:20,7 TZS:3,2 FH:16,4 SZH:86,9 CK:20,6 SÓ:3,75	Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:729 ZS:22,7 TZS:3,2 FH:12 SZH:115,5 CK:34,1 SÓ:2,45
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:710 ZS:8,7 TZS:1,4 FH:21,9 SZH:128,9 CK:46,6 SÓ:0,56	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:735 ZS:21,5 TZS:3,1 FH:32 SZH:95 CK:6,5 SÓ:2,31	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3.7,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:646 ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,2 SZH:92 CK:44,2 SÓ:2,12	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:682 ZS:26 TZS:10,1 FH:24,5 SZH:83,9 CK:12,8 SÓ:2,19	Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7 EN:756 ZS:19,5 TZS:5,9 FH:31,9 SZH:109 CK:24,4 SÓ:0,84
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:777 ZS:21,1 TZS:5,7 FH:34,7 SZH:110 CK:45,3 SÓ:0,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:691 ZS:17,9 TZS:7,5 FH:28,7 SZH:84 CK:27,8 SÓ:1,9	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3.7,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:490 ZS:20,5 TZS:8,4 FH:24,1 SZH:46,3 CK:9,5 SÓ:2,14	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:715 ZS:21,2 TZS:7,3 FH:24,5 SZH:92,6 CK:10,6 SÓ:1,73	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:876 ZS:27,8 TZS:4,1 FH:31,9 SZH:121,3 CK:31,4 SÓ:3,22

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026.11.23.–2026.11.27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:1035 ZS:41,2 TZS:10 FH:37,9 SZH:119,1 CK:16,5 SÓ:2,78	Almalé 100%-os Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:853 ZS:24,7 TZS:8,2 FH:46,6 SZH:104,2 CK:38,4 SÓ:1,33	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:968 ZS:44,9 TZS:15,6 FH:30,9 SZH:96,8 CK:10,4 SÓ:2,92	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1208 ZS:58,8 TZS:8,3 FH:17,4 SZH:151 CK:70,8 SÓ:2,89	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apróPecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:826 ZS:25,3 TZS:6,6 FH:24,7 SZH:112 CK:40,2 SÓ:1,97
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:822 ZS:32,1 TZS:7 FH:25,5 SZH:106 CK:20,3 SÓ:1,09	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:641 ZS:25,4 TZS:10,1 FH:17,9 SZH:79,3 CK:29,6 SÓ:4,03	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1111 ZS:45,9 TZS:9,8 FH:28,3 SZH:137,6 CK:12,1 SÓ:4,3	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:708 ZS:23,2 TZS:7,3 FH:38,3 SZH:85,1 CK:10,8 SÓ:1,37	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:626 ZS:17,9 TZS:4,5 FH:26,8 SZH:78,2 CK:42,4 SÓ:0,85
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:661 ZS:21 TZS:6,3 FH:19,9 SZH:79,7 CK:11,3 SÓ:0,81	Almalé 100%-os Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:601 ZS:29,3 TZS:8,9 FH:21,9 SZH:61,2 CK:25,6 SÓ:0,33	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:886 ZS:27 TZS:8,1 FH:35,3 SZH:120,2 CK:21,7 SÓ:0,94	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:497 ZS:15,7 TZS:4 FH:25,2 SZH:55,7 CK:11,5 SÓ:2,63	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:911 ZS:24,5 TZS:2,6 FH:29,4 SZH:131,7 CK:40,7 SÓ:2,4

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026.11.30.–2026.12.04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Almalé 100%-os Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:525 ZS:17,8 TZS:4,9 FH:24,9 SZH:63,2 CK:29,2 SÓ:0,72	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:1140 ZS:29,5 TZS:5,1 FH:32,2 SZH:177,4 CK:43,5 SÓ:3,6	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:757 ZS:24,5 TZS:5,6 FH:31,9 SZH:87,6 CK:30,8 SÓ:2,55	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:823 ZS:25,6 TZS:3,1 FH:29,7 SZH:108,9 CK:30,3 SÓ:2,45	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1115 ZS:51,8 TZS:19,3 FH:48,8 SZH:106,7 CK:24,4 SÓ:2,13
EBÉD B	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:740 ZS:27,4 TZS:7,3 FH:19,7 SZH:101,2 CK:29,5 SÓ:2,25	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:671 ZS:17,9 TZS:8,4 FH:28,2 SZH:96,6 CK:44,5 SÓ:1,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:836 ZS:31,6 TZS:15 FH:29,2 SZH:105,6 CK:13 SÓ:1,73	Köménymagleves zsemlekockával (1) Rántott karfiol (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1190 ZS:57,4 TZS:8,35 FH:19,5 SZH:139 CK:14,3 SÓ:3,33	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Steak burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:1110 ZS:48,7 TZS:17,2 FH:51,1 SZH:112,1 CK:27,1 SÓ:2,67
EBÉD C	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:600 ZS:15,6 TZS:2,5 FH:28,4 SZH:84,3 CK:30,4 SÓ:4,11	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:872 ZS:24,7 TZS:6 FH:38,2 SZH:118,9 CK:8,3 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:378 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:9,8 SZH:55,7 CK:13,2 SÓ:1,09	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:815 ZS:32,8 TZS:7,9 FH:27,6 SZH:96,6 CK:4,7 SÓ:2,71	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:855 ZS:31,4 TZS:11,8 FH:23,5 SZH:115 CK:11,7 SÓ:1,73

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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!