

Szombathely

Szabadszedés

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Narancslé 100%-os  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Reszelt sárgarépa

Allergének:  
1,7

EN:270  
ZS:2,5  
SZH:48,3  
TZS:1,1  
CK:18,7  
FH:7,4  
SÓ:1,11

Almalé 100%-os  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:266  
ZS:2,7  
SZH:50,1  
TZS:1,5  
CK:22,2  
FH:8,5  
SÓ:0,73

Almalé 100%-os  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,3

EN:283  
ZS:5,1  
SZH:48,2  
TZS:1,5  
CK:20,5  
FH:6,8  
SÓ:0,86

Poharas tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:323  
ZS:9,3  
SZH:48  
TZS:5,5  
CK:19,5  
FH:11,3  
SÓ:0,34

Poharas tej (7)  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:317  
ZS:8,2  
SZH:51,2  
TZS:4,6  
CK:26  
FH:9,6  
SÓ:1,05

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)  
Mexikói sertésragu  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:617  
ZS:21,4  
SZH:77,2  
TZS:5,5  
CK:24,2  
FH:20,5  
SÓ:0,42

Reszelt tésztalevés (1,3,9,12)  
Húsgombóc (1)  
Paradicsommártás (1,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:531  
ZS:16,6  
SZH:73,6  
TZS:3,8  
CK:21,5  
FH:17,1  
SÓ:1,69

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mákos metélt (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN:606  
ZS:19,9  
SZH:87,4  
TZS:2,8  
CK:27,8  
FH:22,3  
SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:441  
ZS:13,9  
SZH:59,3  
TZS:4,7  
CK:3,3  
FH:14,5  
SÓ:1,13

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,7,12

EN:631  
ZS:19,7  
SZH:86,7  
TZS:3,5  
CK:12,7  
FH:25,3  
SÓ:2,17

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)  
Parajos penne sajttal süte (1,7)

Allergének:  
1,7,12

EN:526  
ZS:14,6  
SZH:80  
TZS:4  
CK:28,2  
FH:17,1  
SÓ:0,48

Reszelt tésztalevés (1,3,9,12)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN:498  
ZS:12,7  
SZH:73,7  
TZS:1,3  
CK:13,4  
FH:18,1  
SÓ:2,14

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:520  
ZS:17,4  
SZH:57,9  
TZS:4,4  
CK:17,4  
FH:33,6  
SÓ:1,55

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:457  
ZS:18,1  
SZH:54,7  
TZS:7,1  
CK:9  
FH:16,6  
SÓ:1,34

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Harcspaprikás (1,4,7)  
Kuszkusz (1)

Allergének:  
1,4,7,12

EN:519  
ZS:17,1  
SZH:64,3  
TZS:5  
CK:5,1  
FH:25  
SÓ:0,72

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)  
Főtt tojás (3)  
Babfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:554  
ZS:10,2  
SZH:85,6  
TZS:3,4  
CK:24,7  
FH:23,6  
SÓ:1,23

Reszelt tésztalevés (1,3,9,12)  
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:438  
ZS:12,3  
SZH:66  
TZS:3  
CK:5,2  
FH:14,2  
SÓ:1,09

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Vegetáriánus langalló (1,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:710  
ZS:23,3  
SZH:99,2  
TZS:9,3  
CK:16,9  
FH:27,3  
SÓ:1,61

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórát

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:364  
ZS:10  
SZH:55,6  
TZS:5,8  
CK:33,4  
FH:12,1  
SÓ:1,07

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Francia lecsó  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:221  
ZS:5  
SZH:33,6  
TZS:1,6  
CK:7,6  
FH:7,7  
SÓ:0,89

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:263  
ZS:8,1  
SZH:37,5  
TZS:2,9  
CK:11,7  
FH:8,7  
SÓ:1,05

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:230  
ZS:7,6  
SZH:30,6  
TZS:2,6  
CK:0,7  
FH:7,9  
SÓ:1,33

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:241  
ZS:8,9  
SZH:30,3  
TZS:3,2  
CK:0,8  
FH:7,9  
SÓ:1,24

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:227  
ZS:7,9  
SZH:28  
TZS:4,6  
CK:0,9  
FH:9,3  
SÓ:1

Medvehagymás pogácsa (1,3,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:342  
ZS:13  
SZH:45,9  
TZS:3,6  
CK:12,4  
FH:8,6  
SÓ:0,52

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!**



Szombathely

Szabadszedés

2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:308  
ZS:8,2  
SZH:47,4

TZS:4,6  
CK:21,6

FH:9,6  
SÓ:1,05

Narancslé 100%-os  
Natúr szendvicskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:258  
ZS:4,2  
SZH:44,3

TZS:2  
CK:18,2

FH:4,6  
SÓ:0,87

Poharas tej (7)  
Kakaós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:347  
ZS:11,9  
SZH:45,6

TZS:6,8  
CK:16,6

FH:12,8  
SÓ:0,35

Almalé 100%-os  
Magyaros vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:259  
ZS:4,6  
SZH:48,3

TZS:2,8  
CK:21,4

FH:4,7  
SÓ:0,83

Almalé 100%-os  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:314  
ZS:8,1  
SZH:48,8

TZS:4,6  
CK:20,4

FH:9,1  
SÓ:1,1

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:496  
ZS:19,3  
SZH:62

TZS:4,8  
CK:9,5

FH:17,6  
SÓ:0,8

Csontleves (1,3,9)  
Pincepörkölt (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Csemegeborka (10,12)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:540  
ZS:18,7  
SZH:65,7

TZS:4,6  
CK:4,5

FH:21,6  
SÓ:2,71

Citromos kerti leves (1,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,7,9,12

EN:481  
ZS:13,9  
SZH:73,6

TZS:2,3  
CK:14,7

FH:11,9  
SÓ:1,04

Tarhonyaleves (1,12)  
Krinolin (6)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7,12

EN:437  
ZS:18,7  
SZH:45,7

TZS:3,8  
CK:4,7

FH:17,6  
SÓ:2,15

Sárgaborsó krémleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Zöldséges bulgur (1)  
Uborkasaláta

Allergének:  
1,3,4,7

EN:600  
ZS:17,1  
SZH:78,6

TZS:2,9  
CK:6,4

FH:23,2  
SÓ:1,7

EBÉD B

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:466  
ZS:12,1  
SZH:67,5

TZS:1,4  
CK:9,5

FH:17,6  
SÓ:1,05

Csontleves (1,3,9)  
Rakott zöldbab árpagyönggyel (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:530  
ZS:29,8  
SZH:40

TZS:8,6  
CK:4,9

FH:24,1  
SÓ:1,52

Citromos kerti leves (1,7,9,12)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7,9,12

EN:451  
ZS:12,6  
SZH:65,2

TZS:5,7  
CK:12

FH:13,1  
SÓ:2,14

Tarhonyaleves (1,12)  
Langalló (1,7)

Allergének:  
1,7,12

EN:686  
ZS:25,8  
SZH:87,2

TZS:13,1  
CK:5,7

FH:24  
SÓ:1,98

Sárgaborsó krémleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Reszelt csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Csemegeborka (10,12)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:532  
ZS:13,6  
SZH:65

TZS:4,8  
CK:4,4

FH:29,4  
SÓ:2,3

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Piskóta kocka (1,3)  
Eperöntet (12)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:372  
ZS:8,2  
SZH:62,5

TZS:1,3  
CK:36

FH:11,4  
SÓ:0,67

Csontleves (1,3,9)  
Vegetáriánus bolognai ragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)

Allergének:  
1,3,9

EN:560  
ZS:17,1  
SZH:63,6

TZS:2,9  
CK:11

FH:33,4  
SÓ:1,12

Citromos kerti leves (1,7,9,12)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:550  
ZS:25,8  
SZH:55,6

TZS:12,4  
CK:13,2

FH:16,9  
SÓ:1,22

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

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:650  
ZS:27,2  
SZH:85,8

TZS:5,8  
CK:10,1

FH:13,5  
SÓ:1,79

Sárgaborsó krémleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Főtt tojás (3)  
Sóskamártás (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:453  
ZS:13,2  
SZH:59,7

TZS:4,6  
CK:16,4

FH:16,4  
SÓ:1,12

UZSONNA

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kávia paprika

Allergének:  
1

EN:245  
ZS:8,1  
SZH:32,2

TZS:2,9  
CK:1,6

FH:8,4  
SÓ:1,39

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:207  
ZS:4,3  
SZH:31,2

TZS:1,4  
CK:1,3

FH:9,1  
SÓ:1,54

Marhapárizsi  
Teavaj (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:297  
ZS:16,2  
SZH:28,7

TZS:8,7  
CK:1

FH:7,6  
SÓ:1,14

Magos rúd (1,3,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:407  
ZS:18,4  
SZH:51

TZS:2,8  
CK:11,5

FH:10,5  
SÓ:0,2

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:247  
ZS:2,1  
SZH:46,5

TZS:0,8  
CK:19,9

FH: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. 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!**



Szombathely

Szabadszedés

2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:317 ZS:8,2 SZH:51,2  
TZS:4,6 CK:26  
FH:9,6 SÓ:1,05

Narancslé 100%-os  
Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:312 ZS:8,1 SZH:44,4  
TZS:4,6 CK:18,3  
FH:9,2 SÓ:1,1

Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN:223 ZS:3,8 SZH:36,3  
TZS:1,5 CK:11  
FH:8,8 SÓ:0,97

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:218 ZS:7,8 SZH:27,4  
TZS:2,8 CK:0,4  
FH:8 SÓ:1,26

Poharas tej (7)  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:292 ZS:10,6 SZH:34,9  
TZS:5,4 CK:9,9  
FH:12,3 SÓ:1,07

EBÉD A

Zöldsgleves eperlevéllel (1,3,12)  
Főtt tojás (3)  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:553 ZS:18,4 SZH:62,2  
TZS:5,1 CK:7,6  
FH:26,3 SÓ:1,81

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Csokoládés gombóc (1,3,7)  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:803 ZS:18,7 SZH:127,1  
TZS:3,3 CK:22,6  
FH:24,5 SÓ:1,87

Paradicsomleves (1,3,9)  
Rakott burgonya (3,6,7,12)  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:706 ZS:29,4 SZH:73,6  
TZS:10,9 CK:26,9  
FH:19,9 SÓ:1,81

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:586 ZS:25,5 SZH:65,4  
TZS:7,1 CK:3,4  
FH:19,8 SÓ:1,87

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Bolognai sertésragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:663 ZS:29,6 SZH:63  
TZS:9,9 CK:10,9  
FH:31,8 SÓ:1,12

EBÉD B

Zöldsgleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:473 ZS:22 SZH:48,7  
TZS:10,8 CK:4,7  
FH:19,4 SÓ:1,05

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Hamburger (1,3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:656 ZS:38,9 SZH:44,8  
TZS:12,2 CK:6,5  
FH:30,2 SÓ:1,42

Paradicsomleves (1,3,9)  
Főtt virsli  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:569 ZS:19 SZH:70,4  
TZS:6,8 CK:28,3  
FH:23,9 SÓ:1,95

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Párolt sertésszelet  
Meggymártás (1,7)  
Pírtott dara (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:558 ZS:17,5 SZH:79,2  
TZS:3,1 CK:27,7  
FH:16,4 SÓ:1,07

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Fűszeres csirkeszárnnyak  
Pírtott burgonya (12)  
Csalamádé (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:655 ZS:29,3 SZH:57,1  
TZS:6,7 CK:5,6  
FH:36,6 SÓ:2,58

EBÉD C

Zöldsgleves eperlevéllel (1,3,12)  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:366 ZS:15,9 SZH:33,1  
TZS:3,9 CK:5,1  
FH:20 SÓ:0,56

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Carbonara szósz (1,7)  
Penne tészta (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:718 ZS:38 SZH:64,9  
TZS:14,3 CK:8,2  
FH:28,1 SÓ:2,28

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

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:749 ZS:30,6 SZH:100,5  
TZS:5,6 CK:23  
FH:14,8 SÓ:1,48

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Vaníliás tejberizs (7)

Allergének:  
1,3,7

EN:280 ZS:10 SZH:40  
TZS:3,4 CK:12,2  
FH:7,1 SÓ:0,48

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kocka  
Gombapaprikás (1,7)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:463 ZS:15,4 SZH:59,7  
TZS:4,5 CK:3,2  
FH:13 SÓ:1,09

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Kifli (1,7)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:181 ZS:4,9 SZH:27,8  
TZS:2,8 CK:1,6  
FH:5,6 SÓ:0,71

Csemege salámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:240 ZS:9,1 SZH:30,3  
TZS:3,2 CK:0,8  
FH:7,4 SÓ:1,32

Pulykasonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Póréhagyma

Allergének:  
1

EN:193 ZS:3 SZH:30,8  
TZS:0,8 CK:0,6  
FH:9,1 SÓ:1,54

Alma  
Ökörszem (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:305 ZS:5,3 SZH:54  
TZS:2,7 CK:24,8  
FH:8,9 SÓ:0,09

Pizzás csiga (1,3,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:300 ZS:8,4 SZH:45,4  
TZS:2,8 CK:13,2  
FH:9,1 SÓ:0,32

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!**





# ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés

2026. 06. 22.–2026. 06. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉDA

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: 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

Szombathely

Szabadszedés

2026. 06. 29.–2026. 07. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉDA

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: 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!**

