



ÉTLAP

TÍZÓRAI		Pécs			Szabadszedés Felnőtt						2025.11.03.–2025.11.07.					
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
		Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
		EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
EBÉD A		SZH:			CK:	SÓ:	SZH:			CK:	SÓ:	SZH:			CK:	SÓ:
		Almalé 100%-os Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12)			Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte			Köménymaglevés (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórát			Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7)		
		Allergének: 3,6,7,10,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9,12		
		EN:800			EN:716			EN:891			EN:1352			EN:985		
		ZS:32,4	TZS:13,8	FH:26,9	ZS:20,4	TZS:5	FH:32,4	ZS:39,2	TZS:8,8	FH:28,3	ZS:24,4	TZS:4,5	FH:46,5	ZS:43,7	TZS:16,6	FH:46
EBÉD B		SZH:81,2			CK:32,5	SÓ:3,42	SZH:86,2			CK:22,8	SÓ:2,54	SZH:100,1			CK:8	SÓ:3,36
		Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12)			Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Farfalle (1) Körte			Köménymaglevés (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1)			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)			Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnak Steak burgonya Házi vegyes saláta		
		Allergének: 10,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,7			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,12		
		EN:714			EN:758			EN:796			EN:1096			EN:991		
		ZS:27,3	TZS:7,2	FH:19	ZS:31,8	TZS:15	FH:29,2	ZS:25	TZS:2,6	FH:27,3	ZS:49,5	TZS:19,2	FH:43,9	ZS:42,3	TZS:14	FH:49,4
UZSONNA		SZH:96,1			CK:29,4	SÓ:2,11	SZH:87,3			CK:9,9	SÓ:1,51	SZH:107,3			CK:34,9	SÓ:1,93
		Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
		EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 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

TÍZÓRAI		Pécs			Szabadszedés Felnőtt						2025.11.10.–2025.11.14.					
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
EBÉD A		Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
		EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
		Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Káposztafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almalé 100%-os Lecsós virsli (1) Tarhonya (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin			Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12)		
EBÉD B		Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,4,7,10,12		
		EN:1152			EN:643			EN:898			EN:872			EN:891		
		ZS:24,6	TZS:5,8	FH:31,5	ZS:31,2	TZS:9,9	FH:26,9	ZS:40,7	TZS:12,4	FH:25,3	ZS:25,2	TZS:6,2	FH:47,7	ZS:28,9	TZS:3,8	FH:23,1
		SZH:170	CK:45,3	SÓ:3,09	SZH:59,1	CK:10,4	SÓ:6,38	SZH:105,6	CK:34,4	SÓ:4,08	SZH:100,9	CK:22,4	SÓ:3,35	SZH:133	CK:44,8	SÓ:2,95
		Hamisgulyás (1,3,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémcsertészelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin			Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet (7)		
UZSONNA		Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,6,7,10,12			Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,7,12		
		EN:735			EN:710			EN:915			EN:984			EN:891		
		ZS:26,2	TZS:10	FH:24,8	ZS:23,5	TZS:5,4	FH:28,6	ZS:29,9	TZS:6,8	FH:23,8	ZS:38,4	TZS:9,7	FH:41,3	ZS:25,8	TZS:7,9	FH:40,2
		SZH:95,1	CK:20	SÓ:1,39	SZH:88,3	CK:5	SÓ:1,85	SZH:139	CK:59,3	SÓ:4,08	SZH:100,4	CK:19,3	SÓ:4,55	SZH:112,4	CK:46,5	SÓ:2,75
		Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
		EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

2025.11.17.–2025.11.21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:792
ZS:20,4 TZS:4,9 FH:32,1
SZH:112,3 CK:30,1 SÓ:3,25

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:917
ZS:29,8 TZS:7 FH:43,3
SZH:105,8 CK:13,6 SÓ:4,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,7,9,12

EN:934
ZS:22,1 TZS:5,1 FH:33,2
SZH:145,2 CK:48,3 SÓ:1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:757
ZS:24,5 TZS:7,7 FH:23,8
SZH:98,2 CK:29,9 SÓ:2,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1104
ZS:38,2 TZS:5 FH:33,2
SZH:151,6 CK:42,1 SÓ:3,52

Allergének:
10,12

EN:751
ZS:27,8 TZS:8,5 FH:21,2
SZH:94,5 CK:25,3 SÓ:2,51

Allergének:
1,7,12

EN:607
ZS:25,4 TZS:7,4 FH:27,8
SZH:66 CK:16,6 SÓ:1,08

Allergének:
1,7,9,12

EN:619
ZS:15,7 TZS:7,6 FH:23,7
SZH:93,1 CK:47,6 SÓ:1,48

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1065
ZS:48,6 TZS:8,7 FH:23
SZH:122,3 CK:18 SÓ:2,91

Allergének:
1,3,9

EN:973
ZS:38,6 TZS:12,5 FH:30,4
SZH:121,5 CK:39,8 SÓ:1,97

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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

2025.11.24.–2025.11.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:681
ZS:21,8
SZH:82,7
TZS:7,1
CK:9,4
FH:30,3
SÓ:3,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN:1000
ZS:36,5
SZH:110,5
TZS:12,1
CK:16
FH:53,8
SÓ:3,69

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfőlős burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:1035
ZS:21,2
SZH:176,7
TZS:5,5
CK:50,8
FH:25,3
SÓ:2,17

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:539
ZS:24,4
SZH:56,8
TZS:5
CK:21,7
FH:18,2
SÓ:2,28

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Natúr sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:753
ZS:21,4
SZH:103,5
TZS:2,9
CK:28,3
FH:28,6
SÓ:2,53

Allergének:
1,7,12

EN:746
ZS:22,3
SZH:96,4
TZS:5,4
CK:5,5
FH:32,1
SÓ:2,15

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:943
ZS:35,9
SZH:97,2
TZS:8,9
CK:7,9
FH:41
SÓ:4,98

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:780
ZS:24,5
SZH:111,5
TZS:7
CK:11,3
FH:21,2
SÓ:0,88

Tejfőlős burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,12

EN:561
ZS:19,6
SZH:72,4
TZS:4,6
CK:8,3
FH:21,6
SÓ:1,08

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,12

EN:640
ZS:12,1
SZH:91,7
TZS:4,6
CK:33,1
FH:33,5
SÓ:1,43

Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Színes vegyeslátta (12)

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
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 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!**

