

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.03.02.–2026.03.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea  
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:  
1,7,12EN:195  
ZS:7,2  
SZH:28,5  
TZS:3,8  
CK:11,1  
FH:3,5  
SÓ:0,7Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:  
1,6,7EN:240  
ZS:3,9  
SZH:41  
TZS:2,1  
CK:21  
FH:9,7  
SÓ:0,52Tea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:208  
ZS:2,7  
SZH:35,9  
TZS:1,4  
CK:10,7  
FH:8,1  
SÓ:0,78Egres joghurt (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:247  
ZS:2,1  
SZH:46,5  
TZS:0,8  
CK:19,9  
FH:7,8  
SÓ:0,63Tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,3,10,12EN:238  
ZS:5,4  
SZH:37,3  
TZS:1,1  
CK:11,2  
FH:6,4  
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Mákos nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:895  
ZS:18,3  
SZH:134,6  
TZS:3,8  
CK:35,5  
FH:22,4  
SÓ:2,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Székelykáposzta (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:458  
ZS:23,5  
SZH:40,7  
TZS:7,2  
CK:7,8  
FH:17,1  
SÓ:4,4Almalé 100%-os  
Lecsós virsli (1)  
Tarhonya (1)Allergének:  
1EN:712  
ZS:31,9  
SZH:85,6  
TZS:9,5  
CK:32  
FH:19  
SÓ:3,27Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
MandarinAllergének:  
1,3,7,9,10,12EN:664  
ZS:18,1  
SZH:81,7  
TZS:4,2  
CK:17,3  
FH:33,7  
SÓ:2,51Almás szilvákremleves (1,7,12)  
Panírozott halfilé (1,4,7,10)  
Kukoricás rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:  
1,3,4,7,10,12EN:696  
ZS:24,1  
SZH:97  
TZS:3,1  
CK:28,6  
FH:20,5  
SÓ:2,49

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:515  
ZS:18,3  
SZH:67  
TZS:7,1  
CK:16,1  
FH:17,3  
SÓ:0,96Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Bakonyi csirkeragu (1,7)  
Párolt rizsAllergének:  
1,3,7,9,12EN:502  
ZS:16,9  
SZH:61,9  
TZS:4  
CK:3,4  
FH:20,4  
SÓ:1,29Almalé 100%-os  
Sertéshúsgolyó (1,3)  
Svéd mártás (1,6,7,10,12)  
Áfonyaszósz  
Tört burgonya (12)Allergének:  
1,3,6,7,10,12EN:705  
ZS:23,9  
SZH:105,7  
TZS:5,5  
CK:45,8  
FH:18,5  
SÓ:3,25Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)  
Bulgur (1)  
Csemegeuborka (10,12)  
MandarinAllergének:  
1,3,7,9,10,12EN:610  
ZS:21,4  
SZH:69,4  
TZS:5,1  
CK:14,9  
FH:23,3  
SÓ:2,75Almás szilvákremleves (1,7,12)  
Csirke gyros  
Steak burgonya  
Friss saláta  
Joghurt öntet (7)Allergének:  
1,7,12EN:579  
ZS:16,6  
SZH:72,2  
TZS:4,3  
CK:26,3  
FH:25,6  
SÓ:1,95

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Dejós guba (1,7)  
Vaníliás öntet (7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:733  
ZS:14,1  
SZH:126  
TZS:5,1  
CK:65  
FH:20  
SÓ:1,55Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:260  
ZS:11,8  
SZH:18,5  
TZS:4  
CK:4,7  
FH:16,8  
SÓ:0,91Almalé 100%-os  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:  
1,7EN:414  
ZS:14,3  
SZH:50,3  
TZS:3,7  
CK:26,6  
FH:18,7  
SÓ:0,24Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)  
MandarinAllergének:  
1,3,7,9,12EN:521  
ZS:14,1  
SZH:70,7  
TZS:4,8  
CK:15,3  
FH:17  
SÓ:0,83Almás szilvákremleves (1,7,12)  
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)Allergének:  
1,6,7,12EN:321  
ZS:3  
SZH:61,3  
TZS:0,7  
CK:27,2  
FH:9,4  
SÓ:1,19

UZSONNA

Natúr szendvicssajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:173  
ZS:4,3  
SZH:27,3  
TZS:2  
CK:1,2  
FH:4,6  
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Fehér kenyér (1)  
ParadicsomAllergének:  
1,7EN:211  
ZS:7,8  
SZH:24,9  
TZS:4,5  
CK:0,3  
FH:9,2  
SÓ:1Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:194  
ZS:3,7  
SZH:30,8  
TZS:1,1  
CK:1,1  
FH:7,6  
SÓ:1,27Baromfi párizsi  
Margarin  
Fehér kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:176  
ZS:5,2  
SZH:24,8  
TZS:1,4  
CK:0,4  
FH:6,6  
SÓ:1,14Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:203  
ZS:6,6  
SZH:27,9  
TZS:4  
CK:2,1  
FH:7  
SÓ:1,15

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 TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





# ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.03.09.–2026.03.13.

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  
FK: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:227  
ZS:6  
SZH:35,2  
TZS:2,1  
CK:9,6  
FH:6,4  
SÓ:1,1

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: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:  
1,10,12

EN:580  
ZS:14  
SZH:86,4  
TZS:2,9  
CK:26,2  
FH:21,3  
SÓ:2,41

Lebbencsleves (1,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Sárgaborsófélék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Narancs

Allergének:  
1,12

EN:769  
ZS:24,9  
SZH:86  
TZS:6,2  
CK:12,8  
FH:31,7  
SÓ:2,77

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

Allergének:  
1,7,9,12

EN:624  
ZS:14,2  
SZH:99,5  
TZS:2,9  
CK:32,4  
FH:20,7  
SÓ:1,14

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:542  
ZS:17,6  
SZH:68,3  
TZS:5,6  
CK:12,7  
FH:18,8  
SÓ:2,34

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

Allergének:  
1,3,9

EN: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:  
10,12

EN:563  
ZS:19,9  
SZH:73,9  
TZS:6,1  
CK:24,4  
FH:15,2  
SÓ:1,85

Lebbencsleves (1,12)  
Rakott kelkáposzta (1,7)  
Narancs

Allergének:  
1,7,12

EN:477  
ZS:19,9  
SZH:51,5  
TZS:5,7  
CK:14,9  
FH:22,4  
SÓ:0,71

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)  
Tejberisz (7)  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,7,9,12

EN:502  
ZS:12,4  
SZH:77,3  
TZS:6,2  
CK:39,7  
FH:18,6  
SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Rántott gomba (1,3)  
Petrezselymes bulgur (1)  
Tartármártás (3,7,10,12)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:733  
ZS:32,4  
SZH:86,3  
TZS:6,3  
CK:13,5  
FH:15,8  
SÓ:1,82

Paradicsomleves (1,3,9)  
Alföldi húsos galuska (1,3)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN:664  
ZS:26,6  
SZH:81,9  
TZS:8,8  
CK:25  
FH:21,3  
SÓ:1,39

EBÉD C

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

Allergének:  
1,7

EN:512  
ZS:14  
SZH:79,6  
TZS:4,8  
CK:35,6  
FH:15,4  
SÓ:0,84

Lebbencsleves (1,12)  
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)  
Kuszusz (1)  
Narancs

Allergének:  
1,7,12

EN:537  
ZS:14,8  
SZH:81,6  
TZS:4,3  
CK:14  
FH:17,1  
SÓ:0,9

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)  
Francia lecsó

Allergének:  
1,7,9,12

EN:213  
ZS:8  
SZH:18,9  
TZS:2  
CK:7,1  
FH:11,7  
SÓ:0,97

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Csőben sült zöldségek (1,7)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:333  
ZS:12,3  
SZH:41  
TZS:7  
CK:11,5  
FH:12  
SÓ:1,3

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

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Újhagyma

Allergének:  
1

EN:193  
ZS:5,4  
SZH:27,9  
TZS:1,9  
CK:0,9  
FH:6,5  
SÓ:1,04

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:221  
ZS:9,2  
SZH:26,2  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:6,8  
SÓ:1,4

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:193  
ZS:4,5  
SZH:30,8  
TZS:2,6  
CK:1,1  
FH:5,5  
SÓ:0,83

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:221  
ZS:8,1  
SZH:26,5  
TZS:4,6  
CK:0,7  
FH:9  
SÓ:1,1

Sajtos kukoricacsna (7)  
Alma

Allergének:  
7

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 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. 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!**



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.03.16.–2026.03.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Csokis gabonagyógyó (1,6)

Allergének:  
1,6,7

EN:246 ZS:4,6 FH:9  
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Tea  
Körözött (7)  
Fehér kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:199 ZS:2,5 FH:8,3  
SZH:34,5 CK:10,6 SÓ:0,68

Tea  
Majonézes tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

EN:241 ZS:5,7 FH:6,6  
SZH:37,1 CK:11 SÓ:1,01

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

Allergének:  
1,7

EN:244 ZS:7,8 FH:9  
SZH:33,4 CK:9,5 SÓ:1

Tejeskávé (1,7)  
Fatúrzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:293 ZS:6,5 FH:10,8  
SZH:47,1 CK:20,7 SÓ:0,56

EBÉD A

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:613 ZS:23,8 FH:26,7  
SZH:64,6 CK:4,7 SÓ:2,42

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

Allergének:  
1,4,7,9

EN:694 ZS:29,2 FH:31,8  
SZH:73,8 CK:11,9 SÓ:2,78

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Szilvalekváros derelye (1)  
Porcukor szórat  
Mandarin

Allergének:  
1,7,9,12

EN:834 ZS:13,2 FH:19,7  
SZH:146,6 CK:40,5 SÓ:2,4

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

Allergének:  
1,3,12

EN:466 ZS:21 FH:15,5  
SZH:49,5 CK:18,6 SÓ:2

Almalé 100%-os  
Natúr sertésszelet  
Sajtmártás (1,7,12)  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,12

EN:590 ZS:16,3 FH:19,9  
SZH:86,8 CK:27,5 SÓ:1,7

EBÉD B

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

Allergének:  
1,7,12

EN:626 ZS:24,5 FH:29,4  
SZH:64,9 CK:3,5 SÓ:1,41

Bagolyborsó leves (1,7,9)  
Búbos sertésszelet (1,3,7)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:554 ZS:19,3 FH:21  
SZH:64,2 CK:9,3 SÓ:2,11

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:537 ZS:15,9 FH:14,5  
SZH:79 CK:10 SÓ:0,57

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal sütve (1,7)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:454 ZS:16,3 FH:19,9  
SZH:52,7 CK:6,7 SÓ:0,73

Almalé 100%-os  
Reszelt csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,10,12

EN:445 ZS:7,9 FH:22,5  
SZH:65,8 CK:26,1 SÓ:1,86

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Sajt szórat (7)  
Tejföl (7)  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:567 ZS:26,9 FH:24,9  
SZH:53,8 CK:5,7 SÓ:0,75

Bagolyborsó leves (1,7,9)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,7,9

EN:522 ZS:17,1 FH:17,9  
SZH:63,4 CK:8 SÓ:1,21

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Mandarin

Allergének:  
1,7,9,12

EN:471 ZS:13,5 FH:13,6  
SZH:70,6 CK:41,8 SÓ:0,68

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

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:625 ZS:29 FH:12,1  
SZH:77 CK:10,6 SÓ:2,08

Almalé 100%-os  
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)  
Sajtmártás (1,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:363 ZS:8,7 FH:11,9  
SZH:57,6 CK:29,9 SÓ:0,69

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:178 ZS:4,7 FH:5  
SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:0,88

Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:194 ZS:6,1 FH:6,3  
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:266 ZS:2 FH:7,8  
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégsaláta

Allergének:  
1

EN:193 ZS:3,7 FH:7,5  
SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Retek

Allergének:  
1,7

EN:183 ZS:6,4 FH:6,9  
SZH:22,7 CK:1,3 SÓ:1,25

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!**



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.03.23.–2026.03.27.

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)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3

EN:231  
ZS:5,1  
SZH:35,9  
TZS:1,5  
CK:10,1  
FH:6,8  
SÓ:0,86

EBÉD A

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

Allergének:  
1,7,12

EN:582  
ZS:18  
SZH:73  
TZS:4,9  
CK:17,6  
FH:25  
SÓ:1,84

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

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:556  
ZS:20,5  
SZH:69,9  
TZS:4,4  
CK:10  
FH:20,4  
SÓ:2,26

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:984  
ZS:47  
SZH:102,4  
TZS:11,7  
CK:14  
FH:26,6  
SÓ:3,4

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

Allergének:  
1,12

EN:570  
ZS:10  
SZH:88,6  
TZS:2,6  
CK:32,6  
FH:20,8  
SÓ:2,05

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:685  
ZS:27,3  
SZH:87,5  
TZS:3,8  
CK:20,7  
FH:17,9  
SÓ:2,13

EBÉD B

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

Allergének:  
1,10,12

EN:527  
ZS:17,8  
SZH:63  
TZS:3,8  
CK:6,9  
FH:22,8  
SÓ:2,74

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:672  
ZS:19,6  
SZH:76,8  
TZS:6,7  
CK:12,4  
FH:33,4  
SÓ:1,01

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

Allergének:  
1,3,7

EN:671  
ZS:14,6  
SZH:105,3  
TZS:3,6  
CK:32,2  
FH:23  
SÓ:1,15

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

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:588  
ZS:20,3  
SZH:77,5  
TZS:2,6  
CK:20,8  
FH:18,7  
SÓ:1,81

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:377  
ZS:13,4  
SZH:49,3  
TZS:5,5  
CK:23,8  
FH:14,4  
SÓ:0,71

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:552  
ZS:15,9  
SZH:69,8  
TZS:4,7  
CK:6,5  
FH:21,7  
SÓ:0,88

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:774  
ZS:32,8  
SZH:101,6  
TZS:4,9  
CK:23,7  
FH:14,5  
SÓ:1,69

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:197  
ZS:5,7  
SZH:28,3  
TZS:2  
CK:2  
FH:7,1  
SÓ:0,87

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:198  
ZS:6,3  
SZH:27,6  
TZS:2,3  
CK:0,6  
FH:6,5  
SÓ:1,12

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

Allergének:  
1,7

EN:172  
ZS:4,2  
SZH:27,1  
TZS:2  
CK:0,8  
FH:4,7  
SÓ:0,88

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:221  
ZS:9,1  
SZH:26,1  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7,3  
SÓ:1,29

Mese fit Detki keksz (1)  
Alma

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. Csillagfűrt; 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 TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





# ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.03.30.–2026.04.03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Fahéjas gabonapohár (1,6)

Allergének:  
1,6,7

EN:244  
ZS:4  
SZH:42,6  
TZS:3  
CK:23,8  
FH:8,8  
SÓ:0,48

Kakaós tej (7)  
Fonotka (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7

EN:281  
ZS:7,1  
SZH:42,7  
TZS:3,7  
CK:21,1  
FH:11,2  
SÓ:0,59

Tea  
Sajtkrém (7)  
Fehér kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:185  
ZS:1,6  
SZH:35,3  
TZS:0,7  
CK:10,1  
FH:6,2  
SÓ:0,8

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Temesvári sertésragu (1,7)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:618  
ZS:27  
SZH:66  
TZS:7,6  
CK:6,3  
FH:18,4  
SÓ:1,47

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:512  
ZS:13,3  
SZH:72,9  
TZS:2,8  
CK:4,1  
FH:20,2  
SÓ:1,91

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Káposztás tészta (1)  
Porcukor szórat  
Húsvéti desszert (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:714  
ZS:23,3  
SZH:100,4  
TZS:5,1  
CK:42,4  
FH:20,9  
SÓ:1,97

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Csalamádé (10,12)

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:487  
ZS:13,9  
SZH:61,8  
TZS:2  
CK:5,8  
FH:23,2  
SÓ:2,23

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:500  
ZS:11,6  
SZH:78,2  
TZS:1,4  
CK:27,7  
FH:16,7  
SÓ:1,25

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Dejós morzsás nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
Húsvéti desszert (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:921  
ZS:22,5  
SZH:125,8  
TZS:6,1  
CK:34,3  
FH:26,9  
SÓ:2,79

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:292  
ZS:4,7  
SZH:50,3  
TZS:2,3  
CK:7,3  
FH:9,5  
SÓ:0,54

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:685  
ZS:33,6  
SZH:87,6  
TZS:4,2  
CK:45,7  
FH:9,3  
SÓ:0,63

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Zöldség curry (4,9,12)  
Kuskusz (1)  
Húsvéti desszert (7)

Allergének:  
1,3,4,7,9,12

EN:603  
ZS:22,4  
SZH:75,6  
TZS:7,2  
CK:12,8  
FH:20,5  
SÓ:0,83

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:4,6  
SZH:26,7  
TZS:2,8  
CK:1,2  
FH:4,9  
SÓ:0,92

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:215  
ZS:5,9  
SZH:31,1  
TZS:2  
CK:1  
FH:7,3  
SÓ:1,05

Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégسالáta

Allergének:  
1

EN:194  
ZS:6,1  
SZH:27,1  
TZS:2,2  
CK:0,4  
FH:6,2  
SÓ:1,05

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

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. 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 TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

