

Pécs

Szabadszedés Felső

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:0,78Epres 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:241
ZS:5,5
SZH:37,7
TZS:1,1
CK:11,3
FH:6,5
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:792
ZS:36,4
SZH:92,4
TZS:11,1
CK:33,1
FH:21,8
SÓ:3,75Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:686
ZS:19
SZH:82,6
TZS:4,2
CK:17,5
FH:35,9
SÓ:2,62Almás szilvákremleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:723
ZS:24,8
SZH:101,7
TZS:3,2
CK:28,8
FH:21,2
SÓ:2,55

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:598
ZS:21,6
SZH:76,8
TZS:8,5
CK:17,8
FH:20,4
SÓ:1,13Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4
TZS:4,6
CK:3,7
FH:23,5
SÓ:1,47Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:725
ZS:23,9
SZH:109,5
TZS:5,5
CK:45,8
FH:19
SÓ:3,26Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:644
ZS:22,2
SZH:74,7
TZS:5,2
CK:15,4
FH:24,2
SÓ:2,96Almás szilvákremleves (1,7,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,7,12EN:635
ZS:18,7
SZH:76,9
TZS:4,7
CK:26,5
FH:28,9
SÓ:2,18

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:611
ZS:17
SZH:81,7
TZS:5,9
CK:16,7
FH:20,2
SÓ:0,94Almás szilvákremleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:363
ZS:3,6
SZH:68,4
TZS:0,8
CK:28,3
FH:11
SÓ:1,4

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:213
ZS:7,9
SZH:25,3
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,3
SÓ:1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:195
ZS:6,6
SZH:25,2
TZS:1,8
CK:0,4
FH:8
SÓ:1,36Kockasajt (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. 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!



Pécs

Szabadszedés Felső

2026.03.09.–2026.03.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:325
ZS:9,4
SZH:47,6
TZS:4,8
FK:22,7
FH:12,4
SÓ:0,78Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:230
ZS:1,9
SZH:43,7
TZS:0,9
FK:14,5
FH:7,5
SÓ:0,65Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:249
ZS:7,7
SZH:35,4
TZS:2,8
FK:9,6
FH:7,7
SÓ:1,26Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:281
ZS:5,9
SZH:45,6
TZS:2,8
FK:20
FH:10,9
SÓ:0,81Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:245
ZS:7,7
SZH:35,3
TZS:2,7
FK:9,7
FH:7,1
SÓ:1,38

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,10,12EN:646
ZS:16
SZH:93,9
TZS:3,3
FK:26,7
FH:24,7
SÓ:2,8Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófélék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,12EN:815
ZS:26,6
SZH:87,6
TZS:6,8
FK:12,9
FH:35,1
SÓ:2,96Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Darás metélt (1)
EperőntetAllergének:
1,7,9,12EN:712
ZS:16,3
SZH:114
TZS:3,1
FK:33,8
FH:23,2
SÓ:1,18Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:552
ZS:17,7
SZH:70,3
TZS:5,6
FK:12,7
FH:19,1
SÓ:2,35Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:792
ZS:27
SZH:104,6
TZS:3,7
FK:27,6
FH:29,3
SÓ:2,8

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
10,12EN:657
ZS:23,8
SZH:84,2
TZS:7,3
FK:24,8
FH:18,2
SÓ:2,18Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
NarancsAllergének:
1,7,12EN:477
ZS:19,9
SZH:51,5
TZS:5,7
FK:14,9
FH:22,4
SÓ:0,71Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Tejberisz (7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,7,9,12EN:502
ZS:12,4
SZH:77,3
TZS:6,2
FK:39,7
FH:18,6
SÓ:1,13Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:842
ZS:38
SZH:97,8
TZS:7,1
FK:15
FH:18,2
SÓ:2,11Paradicsomleves (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:763
ZS:31,1
SZH:92,2
TZS:10,5
FK:25,4
FH:25
SÓ:1,58

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,7EN:560
ZS:16,1
SZH:84,6
TZS:5,8
FK:35,9
FH:17,6
SÓ:0,93Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)
Kuszkus (1)
NarancsAllergének:
1,7,12EN:591
ZS:16,4
SZH:89,3
TZS:4,8
FK:14,8
FH:19,1
SÓ:0,99Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Francia lecsóAllergének:
1,7,9,12EN:213
ZS:8
SZH:18,9
TZS:2
FK:7,1
FH:11,7
SÓ:0,97Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:358
ZS:13,2
SZH:43,8
TZS:7,6
FK:12,1
FH:13,1
SÓ:1,4Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:600
ZS:16,5
SZH:76,4
TZS:6,4
FK:36,8
FH:21,2
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
FK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,3
FK:0,5
FH:7
SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
FK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
FK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Sajtos kukoricacsna (7)
AlmaAllergének:
7EN:120
ZS:0,4
SZH:25,5
TZS:0,1
FK: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 Felső

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:244 ZS:5,7 FH:6,7
SZH:37,6 CK:11,2 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:614 ZS:23,8 FH:26,8
SZH:64,9 CK:4,8 SÓ:2,62

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

Allergének:
1,4,7,9

EN:771 ZS:32,5 FH:36,7
SZH:80,7 CK:13,2 SÓ:3,05

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:622 ZS:4 FH:20,5
SZH:92,3 CK:27,6 SÓ:1,73

EBÉD B

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

Allergének:
1,7,12

EN:691 ZS:26,7 FH:32,8
SZH:71,9 CK:3,8 SÓ:1,62

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:576 ZS:19,6 FH:21,6
SZH:68,1 CK:9,3 SÓ:2,12

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591 ZS:17,8 FH:16,3
SZH:86,1 CK:10,3 SÓ:0,68

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:508 ZS:9,9 FH:27,4
SZH:71,7 CK:26,8 SÓ:2,21

EBÉD C

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

Allergének:
1,7,12

EN:621 ZS:29,6 FH:27,3
SZH:58,9 CK:6,2 SÓ:0,84

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

Allergének:
1,7,9

EN:611 ZS:19,9 FH:21,1
SZH:74,4 CK:9,3 SÓ:1,32

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:732 ZS:34,4 FH:14,1
SZH:89,1 CK:12,5 SÓ:2,45

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:383 ZS:9,2 FH:12,6
SZH:60,6 CK:30,4 SÓ:0,71

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

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

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:186 ZS:6,5 FH:7,1
SZH:23,1 CK:1,3 SÓ:1,26

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 Felső

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: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)
Magyaros 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
Csemegeuborka (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:749
ZS:22,1
SZH:85,3
TZS:7,8
CK:14,5
FH:38
SÓ:1,14

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (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:610
ZS:20,6
SZH:81,4
TZS:2,7
CK:20,8
FH:19,2
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: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:601
ZS:17,3
SZH:76,8
TZS:5,2
CK:7,4
FH:23,6
SÓ:0,97

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)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,2
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

Natúr szendvicskrém (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 szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

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. Szezámmag; 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

Pécs

Szabadszedés Felső

2026.03.30.–2026.04.03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (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:199
ZS:2,2
SZH:36,3
TZS:1
CK:10,4
FH:7,3
SÓ:0,9

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:683
ZS:30,2
SZH:71,8
TZS:8,7
CK:6,6
FH:20,8
SÓ:1,55

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 tésztá (1)
Porcukor szórat
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:789
ZS:24,7
SZH:113,5
TZS:5,3
CK:46,5
FH:23
SÓ:2,02

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:567
ZS:16,3
SZH:71,4
TZS:2,2
CK:6,7
FH:27,2
SÓ:2,57

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6
TZS:1,6
CK:34,4
FH:17,8
SÓ:1,3

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:334
ZS:5,3
SZH:57,6
TZS:2,6
CK:8,5
FH:10,8
SÓ:0,58

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:750
ZS:37,2
SZH:95,3
TZS:4,6
CK:49,6
FH:10,1
SÓ:0,66

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

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:657
ZS:24,2
SZH:83,2
TZS:7,8
CK:13,6
FH:22
SÓ:0,84

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:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégسالáta

Allergének:
1

EN:215
ZS:7,9
SZH:27,3
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,3
SÓ:1,24

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!

