



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026.05.04.–2026.05.08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,10,12

EN:749

ZS:18,9

TZS:3,8

FH:28,2

SZH:109,1

CK:27,2

SÓ:3,14

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:925

ZS:32,1

TZS:7,6

FH:42

SZH:100,4

CK:12,9

SÓ:3,37

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN:898

ZS:21,6

TZS:4,2

FH:25,2

SZH:147,2

CK:44,6

SÓ:0,72

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:770

ZS:29,7

TZS:8,1

FH:27

SZH:85

CK:13,8

SÓ:2,34

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

Allergének:
1,3,9

EN:1055

ZS:35

TZS:4,7

FH:38,8

SZH:141,8

CK:42,1

SÓ:3,52

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:751

ZS:27,8

TZS:8,5

FH:21,2

SZH:94,5

CK:25,3

SÓ:2,51

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:523

ZS:22,6

TZS:5,6

FH:26

SZH:55,1

CK:15,2

SÓ:1,23

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:626

ZS:17,8

TZS:8,4

FH:20,7

SZH:93,9

CK:42,8

SÓ:0,72

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1120

ZS:54

TZS:9,2

FH:22,4

SZH:124,2

CK:17,8

SÓ:2,31

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:855

ZS:28,5

TZS:7

FH:26,7

SZH:113,2

CK:41,2

SÓ:1,53

EBÉD C

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

Allergének:
1,7

EN:690

ZS:20

TZS:7,1

FH:20,7

SZH:104,2

CK:36,9

SÓ:1,07

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Kuskusz (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:673

ZS:18,6

TZS:4,4

FH:22,3

SZH:102,7

CK:15

SÓ:1,52

Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó

Allergének:
1,3,9,12

EN:271

ZS:11,2

TZS:2,8

FH:11,2

SZH:27,5

CK:6,8

SÓ:0,48

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,7

EN:510

ZS:22,1

TZS:9,7

FH:16,3

SZH:57,4

CK:13,8

SÓ:1,4

Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:791

ZS:21,9

TZS:8

FH:26,4

SZH:103,3

CK:52,7

SÓ:1,42

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 étkezéstést 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 MEG HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:850
ZS:34,4
SZH:85,9

TZS:8,5
CK:6,4
FH:37,6
SÓ:3,17

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:1087

ZS:40,7
CK:12,8
SZH:124,7
TZS:9,2
FH:51,2
SÓ:2,98

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:981

ZS:20,7
CK:36,1
SZH:169,4
TZS:4,7
FH:24,3
SÓ:2,35

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:598

ZS:30,5
CK:21
SZH:55,8
TZS:5,8
FH:19,7
SÓ:1,9

Kukorica galuska leves (3,9)
Párolt sertésszelet
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
3,7,9,12

EN:885

ZS:32,5
CK:7,8
SZH:108,1
TZS:5,6
FH:32,9
SÓ:2,91

EBÉD B

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:877
ZS:30,5
SZH:103,9

TZS:5,3
CK:19,2
FH:38,3
SÓ:2,54

Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:776

ZS:28,5
CK:15,4
SZH:101
TZS:3,5
FH:31,8
SÓ:2,85

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:770

ZS:24,5
CK:10,3
SZH:110
TZS:7
FH:21
SÓ:0,88

Tojásleves (1,3)
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal sütte (1,7)

Allergének:
1,3,7

EN:621

ZS:26,4
CK:7,7
SZH:64,4
TZS:5,6
FH:25,8
SÓ:0,67

Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,9,10,12

EN:682

ZS:19,8
CK:6,6
SZH:83,6
TZS:5,4
FH:35,7
SÓ:2,91

EBÉD C

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7,12

EN:908
ZS:44,5
SZH:81,3

TZS:18,4
CK:6
FH:40,9
SÓ:1,44

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:876

ZS:25,7
CK:10,9
SZH:113,1
TZS:7,6
FH:33
SÓ:1,07

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:602

ZS:18,8
CK:47,7
SZH:87,6
TZS:9,4
FH:17
SÓ:0,87

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:998

ZS:50,9
CK:15,8
SZH:112,1
TZS:7,7
FH:19,6
SÓ:2,86

Kukorica galuska leves (3,9)
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)
Sajtmártás (7,12)

Allergének:
3,7,9,12

EN:580

ZS:23,1
CK:10
SZH:69,6
TZS:6,9
FH:20,4
SÓ:1,16

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 étkezéstétést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,12

EN:749
ZS:23,9
SZH:91,7
TZS:6,8
FH:32,8
SÓ:2,22

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:769
ZS:28,5
SZH:96,6
TZS:6
FH:27,9
SÓ:3,01

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:1546
ZS:74,4
SZH:154,6
TZS:19,5
FH:45,7
SÓ:5,14

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

Allergének:
1,12

EN:686
ZS:14,2
SZH:95
TZS:3,9
FH:28,6
SÓ:2,55

Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

EN:1028
ZS:40,4
SZH:127,7
TZS:5,3
FH:30
SÓ:3,19

EBÉD B

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

Allergének:
1,10,12

EN:767
ZS:25,6
SZH:92,8
TZS:5,6
FH:32,8
SÓ:3,91

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:987
ZS:32,2
SZH:135,5
TZS:9,7
FH:33,8
SÓ:1,92

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:984
ZS:27,9
SZH:112
TZS:9,5
FH:47,9
SÓ:1,45

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

Allergének:
1,3,7

EN:876
ZS:21,2
SZH:128,9
TZS:5,2
FH:33
SÓ:1,65

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:853
ZS:28,9
SZH:114,7
TZS:3,7
FH:26,5
SÓ:2,51

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:678
ZS:30
SZH:70,9
TZS:14,8
FH:22
SÓ:1,64

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:528
ZS:18,7
SZH:69
TZS:7,7
FH:20,2
SÓ:0,99

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:812
ZS:22
SZH:102,7
TZS:6,2
FH:31,4
SÓ:1,23

Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán

Allergének:
1,3,7

EN:579
ZS:11,5
SZH:86,1
TZS:3,6
FH:28,4
SÓ:0,77

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1177
ZS:50,8
SZH:152,9
TZS:7,6
FH:21,7
SÓ:2,62

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 étkezéstétést 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

ÜNNEPNAP

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

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:0

EN:731

EN:1189

EN:584

EN:982

ZS:

ZS:22,2

ZS:29,5

ZS:8,2

ZS:28,3

TZS:

TZS:4

TZS:6,4

TZS:1,2

TZS:4

FH:

FH:31,9

FH:35,7

FH:33,3

FH:29,1

SZH:

CK:

SÓ:

SZH:94,6

CK:5,2

SÓ:2,9

SZH:161,6

CK:44,7

SÓ:4,49

SZH:91,5

CK:10,5

SÓ:1,73

SZH:148

CK:57,2

SÓ:2,79

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,7,12

EN:0

EN:749

EN:792

EN:1055

EN:730

ZS:

ZS:19,3

ZS:17,7

ZS:47,3

ZS:14,6

TZS:

TZS:1,9

TZS:3,4

TZS:7,1

TZS:5,6

FH:

FH:28,1

FH:27,2

FH:21,1

FH:24,1

SZH:

CK:

SÓ:

SZH:107,5

CK:35,1

SÓ:2,24

SZH:125,2

CK:51,2

SÓ:1,29

SZH:132,6

CK:12,7

SÓ:2,51

SZH:117,4

CK:54,4

SÓ:1,43

EBÉD C

ÜNNEPNAP

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

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Alma

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,4,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,6,7,12

EN:0

EN:975

EN:773

EN:570

EN:495

ZS:

ZS:47,2

ZS:24,9

ZS:12,3

ZS:4,9

TZS:

TZS:5,8

TZS:7,2

TZS:6,4

TZS:1,4

FH:

FH:13,5

FH:28,4

FH:15,7

FH:14,6

SZH:

CK:

SÓ:

SZH:125,5

CK:64,8

SÓ:0,99

SZH:102,7

CK:15,5

SÓ:1,11

SZH:97,2

CK:43,1

SÓ:0,74

SZH:95

CK:47,2

SÓ:1,71

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÜS-MENTES EBÉDRŐL!

