

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:352
ZS:11,2
SZH:51,3TZS:5,3
CK:26,4FH:11,9
SÓ:0,82Tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:233
ZS:2,6
SZH:41,1TZS:1,3
CK:11,4FH:9
SÓ:0,73Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:225
ZS:5,1
SZH:35TZS:1,5
CK:9,7FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,4
SZH:50TZS:2,7
CK:26,1FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:235
ZS:6,4
SZH:36,3TZS:2,3
CK:9,9FH:6,4
SÓ:1,22

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:598
ZS:19,4
SZH:79,7TZS:5,7
CK:28,6FH:18,2
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:627
ZS:22,5
SZH:80,6TZS:4,6
CK:24,4FH:19,7
SÓ:2,35Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:758
ZS:28,8
SZH:102,3TZS:4,1
CK:34,7FH:24,6
SÓ:1,97Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:447
ZS:14,8
SZH:60,2TZS:2,3
CK:12,3FH:12,2
SÓ:3,41Almalé 100%-os
Kukorica sertészsír csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:774
ZS:28,2
SZH:104,3TZS:4
CK:31,3FH:23,8
SÓ:3,39

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)Allergének:
1,7,12EN:526
ZS:14,6
SZH:80TZS:4
CK:28,2FH:17,1
SÓ:0,48Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8TZS:1,3
CK:13,4FH:19,3
SÓ:1,79Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:501
ZS:16,1
SZH:71TZS:6,9
CK:41,6FH:21,2
SÓ:1,61Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:457
ZS:18,1
SZH:54,7TZS:7,1
CK:9FH:16,6
SÓ:1,34Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:539
ZS:13,4
SZH:80,5TZS:4
CK:23,6FH:21,4
SÓ:0,47

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:660
ZS:9,8
SZH:113,6TZS:1,3
CK:28,8FH:20,7
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldséragu (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:437
ZS:11,9
SZH:65,2TZS:3
CK:5,2FH:15,4
SÓ:0,74Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:17,5
SZH:60,2TZS:4,4
CK:14,7FH:34,2
SÓ:1,69Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14,4
SZH:66TZS:4,9
CK:7,4FH:17
SÓ:1,13Almalé 100%-os
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:202
ZS:2,8
SZH:38TZS:0,5
CK:28FH:3,7
SÓ:0,45

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:170
ZS:5,5
SZH:22,3TZS:1,9
CK:0,8FH:6,5
SÓ:0,94Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1EN:178
ZS:5,8
SZH:24,4TZS:2
CK:0,3FH:6,2
SÓ:1,08Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:240
ZS:9,1
SZH:30,3TZS:3,2
CK:0,8FH:7,4
SÓ:1,32Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:221
ZS:7,9
SZH:27TZS:4,6
CK:0,4FH:9,1
SÓ:1,04Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63

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!





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:279
ZS:5,4
SZH:46,1
TZS:2,7
CK:21,7
FH:10,7
SÓ:0,88

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:275
ZS:7,9
SZH:39,5
TZS:4,4
CK:9,9
FH:9,6
SÓ:1,08

Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:214
ZS:4,5
SZH:36,9
TZS:2,8
CK:10,4
FH:5
SÓ:0,78

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
CK:20,7
FH:10,8
SÓ:0,56

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

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:511
ZS:12,6
SZH:75,3
TZS:1,7
CK:10,6
FH:19,6
SÓ:1,36

Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,10,12

EN:564
ZS:18,9
SZH:77
TZS:7,6
CK:28,9
FH:16,1
SÓ:3,43

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfölös túró (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:718
ZS:26,4
SZH:91,5
TZS:7,1
CK:19,8
FH:25,1
SÓ:1,32

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:510
ZS:17,9
SZH:56,9
TZS:3,4
CK:8,7
FH:22,7
SÓ:2,67

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:715
ZS:22,9
SZH:95,2
TZS:2,6
CK:25,6
FH:23,9
SÓ:2,15

EBÉD B

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

Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:519
ZS:17,3
SZH:66,4
TZS:4,5
CK:25,2
FH:22,3
SÓ:0,63

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:735
ZS:30,9
SZH:90,9
TZS:6,5
CK:7,7
FH:18,2
SÓ:2,79

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:542
ZS:16,3
SZH:69
TZS:5,1
CK:7,7
FH:28,5
SÓ:1,19

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:511
ZS:11,9
SZH:70,7
TZS:3,5
CK:23,7
FH:24,5
SÓ:1,12

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:262
ZS:7,7
SZH:22,9
TZS:3,8
CK:2,5
FH:11,8
SÓ:0,63

Almalé 100%-os
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9

EN:603
ZS:16,8
SZH:76,2
TZS:5,3
CK:32,8
FH:31,7
SÓ:0,63

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:675
ZS:29,5
SZH:86,9
TZS:5
CK:10,9
FH:13,2
SÓ:1,99

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:144
ZS:1,9
SZH:23,6
TZS:0,8
CK:1,2
FH:6,2
SÓ:0,8

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:189
ZS:6,2
SZH:25,9
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6
SÓ:1,15

Ostya szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:184
ZS:8,4
SZH:23,5
TZS:2,1
CK:13,6
FH:2,3
SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:174
ZS:3,8
SZH:26,6
TZS:1,3
CK:0,8
FH:7
SÓ:1,32

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,4
SÓ:1,2

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. 06. 15.–2026. 06. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,4
SZH:50
TZS:2,7
CK:26,1
FH:10,7
SÓ:0,88

Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:1,8
SZH:36,8
TZS:0,8
CK:10,2
FH:5,9
SÓ:0,9

Kakaós tej (7)
Fonotkka (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
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:203
ZS:6,5
SZH:31,8
TZS:3,2
CK:9,7
FH:3,4
SÓ:1,1

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:6,4
SZH:35,8
TZS:2,3
CK:9,9
FH:6,4
SÓ:1,22

EBÉD A

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:653
ZS:26
SZH:69,2
TZS:10,8
CK:28,3
FH:19,5
SÓ:2,67

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1029
ZS:22,2
SZH:166
TZS:3,1
CK:25,7
FH:30,7
SÓ:3,19

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:612
ZS:14,3
SZH:86,1
TZS:3,3
CK:25,6
FH:24,4
SÓ:1,98

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:611
ZS:23,4
SZH:74,2
TZS:6
CK:4,4
FH:21,9
SÓ:2,24

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:715
ZS:32,9
SZH:66,7
TZS:11,6
CK:12,1
FH:33,7
SÓ:1,26

EBÉD B

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:536
ZS:19,5
SZH:75,1
TZS:5,2
CK:27,5
FH:13,6
SÓ:1,57

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:838
ZS:35,2
SZH:93,5
TZS:13,1
CK:8,5
FH:32,9
SÓ:2,52

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:604
ZS:22,7
SZH:77,3
TZS:10,9
CK:13,4
FH:21,6
SÓ:1,14

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt sertészelet
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Allergének:
1,7

EN:538
ZS:14,8
SZH:80,2
TZS:1,8
CK:27,6
FH:16,5
SÓ:1,12

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Steak burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:721
ZS:31,3
SZH:70,6
TZS:10,4
CK:14,4
FH:36,3
SÓ:1,74

EBÉD C

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:440
ZS:14,4
SZH:55,4
TZS:3,8
CK:26,6
FH:19,4
SÓ:0,38

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:585
ZS:14,3
SZH:87,9
TZS:6,9
CK:37,3
FH:23,3
SÓ:1,19

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:277
ZS:7,5
SZH:42,5
TZS:3,1
CK:11,7
FH:6,7
SÓ:0,65

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:732
ZS:33,6
SZH:89,9
TZS:5
CK:8,8
FH:14
SÓ:1,78

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7,12

EN:516
ZS:17,7
SZH:71,6
TZS:6,1
CK:2,8
FH:15
SÓ:0,99

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4
SZH:27,1
TZS:1,9
CK:0,9
FH:6,5
SÓ:1,04

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:184
ZS:5,9
SZH:25,4
TZS:2
CK:0,7
FH:6,5
SÓ:1,08

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

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:224
ZS:9
SZH:27,2
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,23

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

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!

