



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:881
ZS:28,2
SZH:119,8

TZS:8,4
FH:25,9
SÓ:2,51

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Tejles kiórlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:837
ZS:30,7
SZH:103,5

TZS:6,9
FH:29
SÓ:2,92

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
Alma

Allergének:
1,3,9

EN:989
ZS:37,2
SZH:133,8

TZS:5,3
FH:33,4
SÓ:2,42

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:620
ZS:19,2
SZH:85,2

TZS:3
FH:17,6
SÓ:4,64

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:987
ZS:35,9
SZH:132,1

TZS:5,1
FH:31,8
SÓ:4,19

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:688
ZS:17,6
SZH:109,7

TZS:4,9
FH:20,7
SÓ:0,58

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:703
ZS:17,4
SZH:102,8

TZS:1,8
FH:27,1
SÓ:2,53

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:619
ZS:20,6
SZH:85,8

TZS:8,4
FH:27,1
SÓ:2,12

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:656
ZS:25,9
SZH:78,8

TZS:10,1
FH:23,7
SÓ:2,05

Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,4,7

EN:731
ZS:19,4
SZH:103,9

TZS:5,9
FH:31,1
SÓ:0,7

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Tejles kiórlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:903
ZS:13,3
SZH:157,8

TZS:1,9
FH:26,4
SÓ:0,56

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:623
ZS:16,8
SZH:92,6

TZS:4,1
FH:22,1
SÓ:1,13

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Tejles kiórlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:654
ZS:22,4
SZH:72,2

TZS:5,5
FH:42,5
SÓ:2,2

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Tejles kiórlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:715
ZS:21,2
SZH:92,6

TZS:7,3
FH:24,5
SÓ:1,73

Almalé 100%-os
Francia lecsó
Tejles kiórlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:202
ZS:2,8
SZH:38

TZS:0,5
FH:3,7
SÓ:0,45

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 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 HŰS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:702
ZS:17,7 TZS:2,3 FH:26,4
SZH:103,7 CK:14 SÓ:1,86

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

Allergének:
1,10,12

EN:713
ZS:26,2 TZS:10,4 FH:20,9
SZH:91,6 CK:30,8 SÓ:4,49

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfőlés túró (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:968
ZS:33,3 TZS:9,1 FH:35,6
SZH:125,7 CK:24,7 SÓ:1,64

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

Allergének:
1,7,12

EN:665
ZS:22,9 TZS:4,5 FH:31,7
SZH:72,6 CK:10,5 SÓ:3,36

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

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:924
ZS:27,9 TZS:3,2 FH:28,1
SZH:129 CK:40,1 SÓ:2,44

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:697
ZS:26,7 TZS:6,5 FH:24,6
SZH:88,1 CK:13,1 SÓ:1,21

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

Allergének:
1,7

EN:584
ZS:20,5 TZS:5,3 FH:26
SZH:71,7 CK:25,8 SÓ:0,66

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1086
ZS:45,8 TZS:9,7 FH:27,5
SZH:132,5 CK:12 SÓ:4,16

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

Allergének:
1,12

EN:759
ZS:23,4 TZS:7,4 FH:39,8
SZH:95,3 CK:10,9 SÓ:1,65

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:773
ZS:18,7 TZS:5,4 FH:36,6
SZH:106 CK:38,1 SÓ:1,64

EBÉD C

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

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:361
ZS:10,9 TZS:5,2 FH:16,1
SZH:31,9 CK:3,6 SÓ:0,94

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

Allergének:
1,7,9

EN:802
ZS:23,8 TZS:7,7 FH:43,8
SZH:96,5 CK:36,5 SÓ:0,89

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:826
ZS:34,4 TZS:14,1 FH:29,8
SZH:86,7 CK:5,3 SÓ:1,69

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1025
ZS:45,5 TZS:7,9 FH:20,1
SZH:129,8 CK:16,8 SÓ:3,14

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:626
ZS:17,9 TZS:4,5 FH:26,8
SZH:78,2 CK:42,4 SÓ:0,85

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 munkatársaink! 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:756
ZS:30,8 TZS:12,7 FH:22,9
SZH:78,1 CK:29,7 SÓ:3,31

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:1269
ZS:27,1 TZS:3,8 FH:39,2
SZH:204,1 CK:31,5 SÓ:3,64

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:765
ZS:20,6 TZS:5,1 FH:33,4
SZH:96,7 CK:28,9 SÓ:2,4

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:834
ZS:33,2 TZS:8,2 FH:28,8
SZH:99,2 CK:5,7 SÓ:2,88

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:991
ZS:45,2 TZS:15,9 FH:46,6
SZH:93,1 CK:16,5 SÓ:1,84

EBÉD B

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

Allergének:
10,12

EN:714
ZS:27,3 TZS:7,2 FH:19
SZH:96,1 CK:29,4 SÓ:2,11

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:1164
ZS:51,1 TZS:19,4 FH:46
SZH:124,8 CK:12,1 SÓ:3,55

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:811
ZS:31,8 TZS:15 FH:30,1
SZH:99,5 CK:15,5 SÓ:1,66

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:796
ZS:25 TZS:2,6 FH:27,3
SZH:107,3 CK:34,9 SÓ:1,93

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:991
ZS:42,3 TZS:14 FH:49,4
SZH:99 CK:19,9 SÓ:2,49

EBÉD C

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

Allergének:
1,7

EN:500
ZS:17 TZS:4,5 FH:22,9
SZH:60,6 CK:27,4 SÓ:0,43

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:717
ZS:18,2 TZS:8,4 FH:29,5
SZH:105,6 CK:44,7 SÓ:1,36

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:352
ZS:10,7 TZS:4,2 FH:9,1
SZH:50,6 CK:13,1 SÓ:0,95

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekočka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1086
ZS:52,1 TZS:7,8 FH:20,3
SZH:128,6 CK:13,8 SÓ:2,67

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:736
ZS:25,1 TZS:8,5 FH:21,8
SZH:101,9 CK:4,5 SÓ:1,56

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 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**

