

Pécs

Szabadszedés Felső

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:236
ZS:2,6
SZH:41,5TZS:1,3
CK:11,5FH:9,1
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:261
ZS:8,4
SZH:37TZS:3,1
CK:10FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:673
ZS:23
SZH:86,3TZS:6,8
CK:29,6FH:21,2
SÓ:2,17Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:724
ZS:26,7
SZH:91TZS:5,8
CK:29,4FH:23,4
SÓ:2,53Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
AlmaAllergének:
1,3,9EN:810
ZS:30,5
SZH:110,1TZS:4,3
CK:37,2FH:26
SÓ:1,98Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:503
ZS:16,1
SZH:68,4TZS:2,5
CK:13,6FH:13,9
SÓ:3,79Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:805
ZS:29
SZH:109,8TZS:4,1
CK:31,4FH:24,4
SÓ:3,42

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:560
ZS:13,8
SZH:81,5TZS:1,4
CK:15,8FH:22,1
SÓ:2,08Bableves 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:539
ZS:21,4
SZH:64,5TZS:8,5
CK:10,6FH:19,6
SÓ:1,51Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,4,7EN:610
ZS:15,9
SZH:87,8TZS:4,9
CK:23,9FH:25,6
SÓ:0,58

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:691
ZS:10,6
SZH:118,3TZS:1,4
CK:28,9FH:21,4
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldséragu (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:488
ZS:13,3
SZH:72,6TZS:3,5
CK:6FH:17,3
SÓ:0,83Bableves 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:591
ZS:17,2
SZH:77TZS:6
CK:8,8FH:20,2
SÓ:1,24Almalé 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:199
ZS:7,9
SZH:22,7TZS:2,8
CK:1,1FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1EN:198
ZS:7,5
SZH:24,6TZS:2,6
CK:0,3FH:7,3
SÓ:1,28Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8FH:7,5
SÓ:1,32Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4FH:9,2
SÓ:1,05Eper 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 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 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. 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
FK:21,7
FH:10,7
SÓ:0,88

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

Allergének:
1,7

EN:277
ZS:7,9
SZH:39,7
TZS:4,4
FK:9,9
FH:9,7
SÓ:1,1

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

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:4,5
SZH:37,1
TZS:2,8
FK:10,4
FH:5,1
SÓ:0,79

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
FK: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
FK: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:568
ZS:14,2
SZH:82,9
TZS:1,8
FK:12,3
FH:22,3
SÓ:1,5

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

Allergének:
1,10,12

EN:638
ZS:22,6
SZH:84,3
TZS:9
FK:29,9
FH:18,5
SÓ:3,96

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

Allergének:
1,3,7

EN:761
ZS:28
SZH:96,8
TZS:7,7
FK:20,5
FH:27,1
SÓ:1,33

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

Allergének:
1,7,12

EN:543
ZS:19,2
SZH:58,2
TZS:3,5
FK:9
FH:25,8
SÓ:2,85

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

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:743
ZS:23,5
SZH:99,5
TZS:2,7
FK:25,8
FH:24,6
SÓ:2,17

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:563
ZS:22,4
SZH:69,1
TZS:5,7
FK:11,1
FH:20,1
SÓ:0,88

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
FK: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:821
ZS:35,3
SZH:100,4
TZS:7,6
FK:9,2
FH:20
SÓ:3,25

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

Allergének:
1,12

EN:618
ZS:19,1
SZH:77
TZS:5,9
FK:9
FH:33,2
SÓ:1,27

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:572
ZS:13,8
SZH:76
TZS:4,3
FK:23,9
FH:29,3
SÓ:1,26

EBÉD C

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

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:299
ZS:8,9
SZH:25
TZS:4,5
FK:2,9
FH:13,6
SÓ:0,67

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

Allergének:
1,7,9

EN:682
ZS:19,7
SZH:83,3
TZS:6,4
FK:34,7
FH:37,3
SÓ:0,77

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
FK: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:782
ZS:34,9
SZH:99,1
TZS:5,8
FK:12,8
FH:15,3
SÓ:2,34

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
FK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
FK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
FK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34

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

Allergének:
1,3,6,7

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

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
FK:1
FH:8,6
SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
FK: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 Felső

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:208
ZS:2,4
SZH:37,8
TZS:1,1
CK:10,5
FH:7
SÓ:1

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)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:257
ZS:8,3
SZH:36,3
TZS:3,1
CK:10
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

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

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:656
ZS:26
SZH:69,8
TZS:10,8
CK:28,8
FH:19,6
SÓ:2,87

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:682
ZS:26,4
SZH:81,2
TZS:7
CK:4,9
FH:25,1
SÓ:2,58

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:807
ZS:37,7
SZH:73,2
TZS:13,4
CK:13,8
FH:38,7
SÓ:1,38

EBÉD B

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

Allergének:
10,12

EN:625
ZS:23,4
SZH:85,6
TZS:6,2
CK:28,4
FH:16,3
SÓ:1,84

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:924
ZS:40,2
SZH:100,6
TZS:15,3
CK:9,6
FH:35,9
SÓ:2,9

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:660
ZS:25,4
SZH:82,6
TZS:12,3
CK:13,9
FH:23,9
SÓ:1,23

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

Allergének:
1,7

EN:599
ZS:15,6
SZH:92,6
TZS:2
CK:3,3
FH:17,6
SÓ:1,17

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:750
ZS:32,2
SZH:75,2
TZS:10,8
CK:14,7
FH:36,7
SÓ:1,76

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:303
ZS:8,6
SZH:45,1
TZS:3,7
CK:12,2
FH:7,5
SÓ:0,68

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:846
ZS:39,2
SZH:102,8
TZS:5,9
CK:10,6
FH:16,4
SÓ:2,12

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:574
ZS:19,9
SZH:78,8
TZS:6,9
CK:3,2
FH:16,8
SÓ:1,1

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,6
SZH:26
TZS:2,6
CK:0,9
FH:7,7
SÓ:1,28

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24

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. 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!

