

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

NYÁRI SZÜNET

Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:EN:212
ZS:2,7
SZH:36,7
TZS:1,4
CK:10,7
FH:8,3
SÓ:0,78Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:235
ZS:5,6
SZH:36,2
TZS:1,2
CK:10,7
FH:6,3
SÓ:1,01Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:EN:244
ZS:7,8
SZH:33,4
TZS:4,5
CK:9,5
FH:9
SÓ:1Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
CK:20,7
FH:10,8
SÓ:0,56

EBÉD A

NYÁRI SZÜNET

Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tésztaival) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:EN:827
ZS:35,4
SZH:89,8
TZS:10,1
CK:11,6
FH:33,3
SÓ:1,66Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:821
ZS:20,3
SZH:134,3
TZS:6,9
CK:26,7
FH:21,1
SÓ:2,06Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:865
ZS:38,1
SZH:107,4
TZS:5,7
CK:13,1
FH:18,6
SÓ:2,54Almalé 100%-os
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:468
ZS:12,5
SZH:69,9
TZS:5,2
CK:30,3
FH:16,1
SÓ:1,09

EBÉD B

NYÁRI SZÜNET

Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:EN:485
ZS:11,4
SZH:71
TZS:1,4
CK:11,8
FH:20,8
SÓ:1,73Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:535
ZS:14,4
SZH:82,6
TZS:3
CK:9,1
FH:14,5
SÓ:0,42Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:390
ZS:17,2
SZH:38,7
TZS:1,5
CK:19
FH:13,9
SÓ:1,15Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:471
ZS:8,1
SZH:71,3
TZS:3,1
CK:26,2
FH:23
SÓ:2

EBÉD C

NYÁRI SZÜNET

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:EN:608
ZS:17
SZH:80,7
TZS:5,1
CK:7,7
FH:22,3
SÓ:0,83Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:487
ZS:13,6
SZH:74,2
TZS:7,2
CK:40,9
FH:14,1
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:528
ZS:22,9
SZH:58
TZS:5,7
CK:5
FH:20,9
SÓ:1,29Almalé 100%-os
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:EN:557
ZS:13,1
SZH:83,5
TZS:2,5
CK:24,8
FH:21,2
SÓ:1,52

UZSONNA

NYÁRI SZÜNET

Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7
TZS:3,8
CK:26,3
FH:10,2
SÓ:0,69Sertés párizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:EN:211
ZS:6,1
SZH:30,5
TZS:2
CK:0,7
FH:6,8
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
JégsalátaAllergének:EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,5
SÓ:1,27Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
RetekAllergének:EN:180
ZS:6,2
SZH:22,7
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,8
SÓ:1,22

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 Alsó

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:337
ZS:11,5
SZH:49,9
TZS:6,5
CK:31,3
FH:8,9
SÓ:0,45Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:232
ZS:5,7
SZH:34,8
TZS:0,6
CK:10,6
FH:8,9
SÓ:0,97Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:2,7
SZH:43,3
TZS:1,4
CK:14
FH:8,4
SÓ:0,66Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:355
ZS:11,4
SZH:49,9
TZS:3,9
CK:17,8
FH:11,9
SÓ:0,89Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN:231
ZS:5,1
SZH:35,9
TZS:1,5
CK:10,1
FH:6,8
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:531
ZS:17,7
SZH:62,8
TZS:4,8
CK:17,5
FH:23,5
SÓ:1,56Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:572
ZS:15,8
SZH:79,7
TZS:2,7
CK:12,9
FH:21,5
SÓ:1,61Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1010
ZS:47,1
SZH:107,5
TZS:11,8
CK:14,1
FH:27,3
SÓ:3,54Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:565
ZS:13,4
SZH:82,1
TZS:3,2
CK:21,9
FH:19,5
SÓ:0,89Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:711
ZS:27,4
SZH:92,6
TZS:3,9
CK:20,8
FH:18,6
SÓ:2,27

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:377
ZS:8,8
SZH:56,1
TZS:3,8
CK:23,9
FH:15,1
SÓ:0,93Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:723
ZS:22,6
SZH:73,8
TZS:7,2
CK:11,4
FH:40,8
SÓ:1,17Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:411
ZS:11
SZH:49,5
TZS:2,5
CK:19,4
FH:18,3
SÓ:1,7Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:630
ZS:21,1
SZH:83,9
TZS:2,8
CK:20,9
FH:20,6
SÓ:2,03

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:552
ZS:17,9
SZH:68,1
TZS:3,9
CK:6,9
FH:23,6
SÓ:2,88Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:772
ZS:20
SZH:114,4
TZS:5,7
CK:54,2
FH:26,7
SÓ:1,71Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:667
ZS:26,6
SZH:68,6
TZS:12,6
CK:3,2
FH:26,8
SÓ:1,16Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:469
ZS:11,5
SZH:61,7
TZS:3,3
CK:24,8
FH:25,6
SÓ:0,98Paradicsomleves (1,3,9)
Sajtkrémés zöldségaragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:535
ZS:14,7
SZH:86,5
TZS:3,4
CK:19,2
FH:12,7
SÓ:0,75

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:197
ZS:5,7
SZH:28,3
TZS:2
CK:2
FH:7,1
SÓ:0,87Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:198
ZS:6,3
SZH:27,6
TZS:2,3
CK:0,6
FH:6,5
SÓ:1,12Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,2
SZH:26,8
TZS:2
CK:0,8
FH:4,5
SÓ:0,9Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:221
ZS:9,1
SZH:26,1
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,3
SÓ:1,29Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN: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 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7
TZS:3,7
CK:21,1
FH:11,2
SÓ:0,59Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:185
ZS:1,6
SZH:35,3
TZS:0,7
CK:10,1
FH:6,2
SÓ:0,8Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:252
ZS:5,2
SZH:40,5
TZS:0,9
CK:11,1
FH:6,7
SÓ:0,99Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:211
ZS:3,5
SZH:36
TZS:1
CK:9,7
FH:7
SÓ:1,22

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:696
ZS:29,8
SZH:72,1
TZS:3,8
CK:11,2
FH:28
SÓ:2,98Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:461
ZS:13,1
SZH:62,7
TZS:2,7
CK:3,9
FH:18,7
SÓ:1,63Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:957
ZS:25,3
SZH:130,8
TZS:5,3
CK:30,1
FH:25,8
SÓ:3,39Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:382
ZS:5,5
SZH:58,9
TZS:0,9
CK:7,5
FH:23
SÓ:1,14Almalé 100%-os
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10EN:775
ZS:25
SZH:109,2
TZS:2,9
CK:36,4
FH:23,7
SÓ:2,54

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muszaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:565
ZS:20,3
SZH:57,5
TZS:4,9
CK:9,5
FH:30,2
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:711
ZS:33,7
SZH:92,7
TZS:4,2
CK:45,8
FH:10
SÓ:0,77Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:552
ZS:13,3
SZH:88,9
TZS:2,6
CK:32,1
FH:16,9
SÓ:0,52Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:504
ZS:10,1
SZH:79,9
TZS:3,6
CK:33,4
FH:16,6
SÓ:1,04

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:667
ZS:29
SZH:61,2
TZS:5,9
CK:6,4
FH:28,3
SÓ:3,12Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:526
ZS:11,7
SZH:83,3
TZS:1,4
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,39Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:504
ZS:16
SZH:69,8
TZS:2,9
CK:6,8
FH:17,8
SÓ:0,55Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:683
ZS:28,5
SZH:90,5
TZS:4,9
CK:8,6
FH:12,9
SÓ:2,15Almalé 100%-os
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9EN:566
ZS:9,4
SZH:93
TZS:1,2
CK:33,8
FH:21,2
SÓ:0,43

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:175
ZS:4,6
SZH:26,7
TZS:2,8
CK:1,2
FH:4,9
SÓ:0,92Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:5,9
SZH:31,1
TZS:2
CK:1
FH:7,3
SÓ:1,05Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégсалátaAllergének:
1EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,2
SÓ:1,05Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:7,8
SZH:24,4
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,2
SÓ:1Túró rudi (6,7)
SzilvaAllergének:
6,7EN:160
ZS:4,5
SZH:24,8
TZS:3,9
CK:23,6
FH:4
SÓ:0,04

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 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

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
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:217
ZS:3,8
SZH:35,8TZS:1,5
CK:10,4FH:8,2
SÓ:0,97Tej (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)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:628
ZS:19,5
SZH:86TZS:5,7
CK:29,1FH:19
SÓ:1,07Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:575
ZS:22,3
SZH:70,4TZS:4,6
CK:24,2FH:18,2
SÓ:2,07Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Fodros metétl (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:754
ZS:26,4
SZH:106,4TZS:3,8
CK:34,2FH:24,5
SÓ:2,11Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:492
ZS:15
SZH:68,7TZS:2,3
CK:14,9FH:13,5
SÓ:2,69Almalé 100%-os
Harcsapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:655
ZS:19,7
SZH:92,7TZS:4,9
CK:26,5FH:22,9
SÓ:1,62

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8TZS:1
CK:28,6FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:523
ZS:12,4
SZH:77,9TZS:1,3
CK:13,5FH:20
SÓ:1,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:554
ZS:16,2
SZH:82,2TZS:6,9
CK:47,8FH:22,2
SÓ:1,76Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:18,2
SZH:59,8TZS:7,2
CK:9FH:17,3
SÓ:1,48Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:675
ZS:20,7
SZH:95,9TZS:3
CK:29,1FH:23,9
SÓ:2,44

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:601
ZS:19,2
SZH:79,9TZS:7,6
CK:29,7FH:25,4
SÓ:0,71Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:14,2
SZH:67,5TZS:6,2
CK:22,7FH:22,7
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:439
ZS:18
SZH:44TZS:5,1
CK:18,5FH:25,6
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:451
ZS:12,5
SZH:62,2TZS:3
CK:2,8FH:14
SÓ:0,95Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:487
ZS:9,8
SZH:87,9TZS:1,5
CK:28,7FH:9
SÓ:0,74

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:169
ZS:5,5
SZH:21,9TZS:1,9
CK:0,8FH:6,6
SÓ:0,98Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:187
ZS:6
SZH:25,9TZS:2,1
CK:0,4FH:6
SÓ:1,18Csemege 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:1,04Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:315
ZS:6,3
SZH:53,5TZS:3,8
CK:22,7FH:9,7
SÓ:0,67

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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:279
ZS:5,4
SZH:46,1
TZS:2,7
CK:21,7
FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:277
ZS:7,9
SZH:39,8
TZS:4,4
CK:9,9
FH:9,6
SÓ:1,05Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:4,5
SZH:37
TZS:2,8
CK:10,4
FH:5
SÓ:0,82Tejeskávé (1,7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:348
ZS:13,2
SZH:45,4
TZS:8,2
CK:17,8
FH:11,1
SÓ:0,74Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:230
ZS:1,9
SZH:43,7
TZS:0,9
CK:14,5
FH:7,5
SÓ:0,65

EBÉD A

Tarthonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:625
ZS:13,4
SZH:98,5
TZS:2,3
CK:13,5
FH:21,5
SÓ:1,58Almalé 100%-os
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:425
ZS:8,6
SZH:65,9
TZS:4,5
CK:28,8
FH:17,4
SÓ:1,84Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:753
ZS:34,5
SZH:76,9
TZS:12,6
CK:7,4
FH:23,7
SÓ:2,11Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:878
ZS:42
SZH:105
TZS:5,9
CK:14,2
FH:13,7
SÓ:3,38Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:565
ZS:16,3
SZH:78,4
TZS:4,3
CK:25
FH:17
SÓ:1,41

EBÉD B

Tarthonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:612
ZS:20,1
SZH:85,3
TZS:5,4
CK:12,6
FH:19,7
SÓ:1,03Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:492
ZS:18,2
SZH:64,7
TZS:7,2
CK:27,7
FH:13
SÓ:2,97Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:722
ZS:30,2
SZH:88,1
TZS:6,4
CK:8,6
FH:19,2
SÓ:3,18Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:467
ZS:17,2
SZH:57,5
TZS:3,7
CK:4,6
FH:15,5
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

EBÉD C

Tarthonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:496
ZS:11,9
SZH:66,4
TZS:4,9
CK:5,9
FH:15,7
SÓ:0,82Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:525
ZS:24,8
SZH:55,9
TZS:7,6
CK:25,1
FH:18,6
SÓ:0,3Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfőlés túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:622
ZS:19,8
SZH:83,8
TZS:6,1
CK:16,7
FH:24,1
SÓ:0,62Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:362
ZS:13,4
SZH:40
TZS:2,6
CK:11,9
FH:16,3
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilék (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,10EN:712
ZS:22,5
SZH:95,8
TZS:2,4
CK:24,6
FH:23,1
SÓ:2,04

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:150
ZS:2,5
SZH:23,7
TZS:0,8
CK:1,2
FH:6,3
SÓ:0,79Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:189
ZS:6,2
SZH:25,9
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6
SÓ:1,15Ostya szelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:184
ZS:8,4
SZH:23,5
TZS:2,1
CK:13,6
FH:2,3
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:174
ZS:3,8
SZH:26,6
TZS:1,3
CK:0,8
FH:7
SÓ:1,32Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN: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 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!

