

Pécs

Szabadszedés Felső

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

NYÁRI SZÜNET

Tea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ParadicsomTea  
Majonézes tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Fehér kenyér (1)Tejeskávé (1,7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:Allergének:  
1,7Allergének:  
1,3,10Allergének:  
1,7Allergének:  
1,3,7EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:EN:214  
ZS:2,8  
SZH:37,1  
TZS:1,4  
CK:10,7  
FH:8,4  
SÓ:0,78EN:235  
ZS:5,6  
SZH:36,2  
TZS:1,2  
CK:10,7  
FH:6,3  
SÓ:1,01EN:244  
ZS:7,8  
SZH:33,4  
TZS:4,5  
CK:9,5  
FH:9  
SÓ:1EN: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 tésztával) (1,9)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)  
Túrótöltelkes gombóc (1,7)  
Vaníliás tejföl (7)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tojásleves (1,3)  
Rántott karfiol (1,3)  
Pritaminos rizs  
Tartármártás (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Almalé 100%-os  
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)  
Sajtmártás (7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:Allergének:  
1,3,7,9Allergének:  
1,7,9,12Allergének:  
1,3,7,10,12Allergének:  
1,3,7,12EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:EN:916  
ZS:40,1  
SZH:96,9  
TZS:12  
CK:13,1  
FH:37,8  
SÓ:1,78EN:838  
ZS:21,4  
SZH:135,9  
TZS:7,7  
CK:28,1  
FH:21,4  
SÓ:2,07EN:993  
ZS:43,3  
SZH:124,1  
TZS:6,5  
CK:15  
FH:21,5  
SÓ:2,78EN:495  
ZS:13,3  
SZH:73,2  
TZS:5,5  
CK:30,8  
FH:17,1  
SÓ:1,11

EBÉD B

NYÁRI SZÜNET

Bableves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Burgonyapüré (7)  
Színes vegyessaláta (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)  
Gombapörkölt (1)  
Galuska (1,3)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tojásleves (1,3)  
Natúr sertésszelet karajból  
Paradicsomos káposztafőzelék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Almalé 100%-os  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:Allergének:  
1,3,4,7,9,12Allergének:  
1,3,7,9,12Allergének:  
1,3Allergének:  
1,10,12EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:EN:552  
ZS:13,6  
SZH:78,8  
TZS:1,6  
CK:12,6  
FH:24,4  
SÓ:2,03EN:584  
ZS:15,9  
SZH:89,7  
TZS:3,2  
CK:9,3  
FH:16,2  
SÓ:0,45EN:390  
ZS:17,2  
SZH:38,7  
TZS:1,5  
CK:19  
FH:13,9  
SÓ:1,15EN:535  
ZS:10  
SZH:77,2  
TZS:3,8  
CK:26,9  
FH:27,9  
SÓ:2,35

EBÉD C

NYÁRI SZÜNET

Bableves (1,3,9)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Tojásleves (1,3)  
Hentes sertéstokány (1,10,12)  
Tarhonya (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Almalé 100%-os  
Sajtos csirkeragu (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:Allergének:  
1,3,7,9Allergének:  
1,7,9,12Allergének:  
1,3,10,12Allergének:  
1,7EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:EN:698  
ZS:19,8  
SZH:91,7  
TZS:6,2  
CK:9  
FH:25,5  
SÓ:0,95EN:487  
ZS:13,6  
SZH:74,2  
TZS:7,2  
CK:40,9  
FH:14,1  
SÓ:0,83EN:591  
ZS:25,9  
SZH:63,9  
TZS:6,6  
CK:5,7  
FH:23,8  
SÓ:1,49EN:628  
ZS:15,3  
SZH:90,6  
TZS:3  
CK:25,3  
FH:25,6  
SÓ:1,82

UZSONNA

NYÁRI SZÜNET

Réteges joghurt mangó.maracujával (7)  
Kifli (1,7)Sertés párizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
KígyóuborkaGépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
JégsalátaKockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
RetekAllergének:Allergének:  
1,7Allergének:  
1Allergének:  
1Allergének:  
1,7EN: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:0,69EN:233  
ZS:7,9  
SZH:30,8  
TZS:2,7  
CK:0,7  
FH:8  
SÓ:1,29EN:206  
ZS:4,3  
SZH:31  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9  
SÓ:1,54EN:183  
ZS:6,2  
SZH:23  
TZS:3,8  
CK:1,2  
FH:7  
SÓ:1,24

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 Felső

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:234  
ZS:5,1  
SZH:36,4  
TZS:1,5  
CK:10,3  
FH:6,9  
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertéspörkölt (1)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:555  
ZS:19,4  
SZH:63,6  
TZS:5,3  
CK:17,7  
FH:24,9  
SÓ:1,57Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,12EN:645  
ZS:17,9  
SZH:90,8  
TZS:3  
CK:13,5  
FH:23,5  
SÓ:1,71Vöröslencse 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:1073  
ZS:50,6  
SZH:114,4  
TZS:12,4  
CK:15,3  
FH:28,1  
SÓ:3,7Zöldségleves 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:621  
ZS:15,2  
SZH:88,3  
TZS:3,8  
CK:22,2  
FH:22,3  
SÓ:0,91Paradicsomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényelé (1,12)  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:752  
ZS:28,6  
SZH:99,1  
TZS:4,2  
CK:21  
FH:19,5  
SÓ:2,31

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:423  
ZS:9,5  
SZH:64,7  
TZS:4,3  
CK:28,4  
FH:16,3  
SÓ:0,99Vöröslencse 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:802  
ZS:25,5  
SZH:80,8  
TZS:8,4  
CK:13,3  
FH:46,3  
SÓ:1,31Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Szőlő  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,12EN:458  
ZS:12,8  
SZH:51,2  
TZS:3,1  
CK:19,5  
FH:21,9  
SÓ:1,89Paradicsomleves (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:652  
ZS:21,4  
SZH:87,7  
TZS:2,8  
CK:20,9  
FH:21,1  
SÓ:2,04

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkés paella  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:640  
ZS:21,1  
SZH:77,9  
TZS:4,5  
CK:8  
FH:27,6  
SÓ:3,31Csirkebecsinált 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:723  
ZS:29,3  
SZH:74  
TZS:14,1  
CK:3,5  
FH:29,1  
SÓ:1,25Zöldségleves 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)  
Sajtkrém zöldségaragu (1,7)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:586  
ZS:16,2  
SZH:94,1  
TZS:4  
CK:19,9  
FH:14,3  
SÓ:0,84

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
Kápia paprikaAllergének:  
1,7EN:228  
ZS:8,1  
SZH:29,1  
TZS:2,9  
CK:2,5  
FH:8,6  
SÓ:1,04Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1  
TZS:3,1  
CK:0,8  
FH:7,8  
SÓ:1,34Natúr szendvicskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:172  
ZS:4,2  
SZH:27  
TZS:2  
CK:0,8  
FH:4,6  
SÓ:0,91Paprikás salámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:9,1  
SZH:26,3  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7,4  
SÓ:1,3Mese 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 Felső

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:199  
ZS:2,2  
SZH:36,3  
TZS:1  
CK:10,4  
FH:7,3  
SÓ:0,9Tea  
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:224  
ZS:4  
SZH:36,6  
TZS:1,2  
CK:9,7  
FH:8,6  
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított napraforgómag  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:777  
ZS:32,2  
SZH:82  
TZS:4  
CK:12,4  
FH:32  
SÓ:3,32Daragaluska 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)  
Vaníliaos 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:430  
ZS:6,1  
SZH:65,8  
TZS:0,9  
CK:8,7  
FH:26,7  
SÓ:1,25Almalé 100%-os  
Panírozott halfilé (1,4,7,10)  
Rizibizi  
Káposztasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,4,7,10EN:804  
ZS:25,6  
SZH:114,1  
TZS:3  
CK:36,5  
FH:24,6  
SÓ:2,56

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított napraforgómag  
Muzsaka 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:776  
ZS:37,3  
SZH:100,4  
TZS:4,6  
CK:49,7  
FH:10,9  
SÓ:0,8Sertésraguleves (1,3,9)  
Káposztás tészta (1)  
Porcukor szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9EN:627  
ZS:14,8  
SZH:102  
TZS:2,7  
CK:36,1  
FH:18,9  
SÓ:0,57Hamisgulyás (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:556  
ZS:12  
SZH:85,3  
TZS:4,3  
CK:33,8  
FH:19,2  
SÓ:1,13

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:698  
ZS:29,6  
SZH:66  
TZS:6  
CK:7,1  
FH:29,1  
SÓ:3,35Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Párolt sertésszelet, karajból  
Meggymártás (1,7)  
Pirított dara (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:587  
ZS:12,4  
SZH:95,7  
TZS:1,6  
CK:34,5  
FH:18,5  
SÓ:1,44Sertésraguleves (1,3,9)  
Porvence-i zöldségragu (7,9)  
Kuszkusz (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:551  
ZS:17,2  
SZH:76,9  
TZS:3  
CK:7,9  
FH:19,2  
SÓ:0,6Hamisgulyás (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:774  
ZS:33,2  
SZH:100,8  
TZS:5,7  
CK:10,1  
FH:14,5  
SÓ:2,5Almalé 100%-os  
Lencse bolognai (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,9EN:629  
ZS:10,5  
SZH:102,4  
TZS:1,3  
CK:35,8  
FH:24,2  
SÓ:0,49

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:176  
ZS:4,6  
SZH:27  
TZS:2,8  
CK:1,2  
FH:5,1  
SÓ:0,93Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1EN:239  
ZS:7,6  
SZH:31,8  
TZS:2,7  
CK:1,2  
FH:8,7  
SÓ:1,21Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
JégسالátaAllergének:  
1EN:215  
ZS:7,9  
SZH:27,3  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,3  
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Fehér kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1,7EN:209  
ZS:7,8  
SZH:24,6  
TZS:4,5  
CK:0,3  
FH:9,3  
SÓ:1,01Túró 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 Felső

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:236  
ZS:2,6  
SZH:41,5TZS:1,3  
CK:11,5FH:9,1  
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: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)  
Uborkasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:701  
ZS:23,1  
SZH:92,1TZS:6,9  
CK:29,6FH:21,9  
SÓ:1,17Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Paradicsomos húsgombóc (1,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:672  
ZS:26,5  
SZH:80,8TZS:5,7  
CK:29,3FH:21,9  
SÓ:2,25Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mák szórat  
Fodros metélt (1)  
Szilva  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9EN:808  
ZS:28,1  
SZH:114,5TZS:4  
CK:36,8FH:26  
SÓ:2,12Zöldségleves 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:543  
ZS:16,3  
SZH:75,9TZS:2,5  
CK:15,5FH:15,2  
SÓ:2,87Almalé 100%-os  
Harcsaprikás (1,4,7)  
Galuska (1,3)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,7EN:725  
ZS:22,2  
SZH:100TZS:5,7  
CK:26,8FH:27,1  
SÓ:1,73

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)  
Babragu  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:537  
ZS:6,9  
SZH:95,2TZS:1  
CK:28,6FH:17,9  
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,6,9,12EN:586  
ZS:13,9  
SZH:86,6TZS:1,4  
CK:15,9FH:22,8  
SÓ:2,22Bableves 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:565  
ZS:21,5  
SZH:69,6TZS:8,5  
CK:10,7FH:20,3  
SÓ:1,65Almalé 100%-os  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Mexikói rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:703  
ZS:21,3  
SZH:100,8TZS:3,1  
CK:29,2FH:24,5  
SÓ:2,47

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:502  
ZS:14  
SZH:68,6TZS:3,5  
CK:3,2FH:15,8  
SÓ:1Almalé 100%-os  
Francia lecsó  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:518  
ZS:10,5  
SZH:93,4TZS:1,6  
CK:28,7FH:9,6  
SÓ:0,78

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:199  
ZS:7,9  
SZH:22,5TZS:2,8  
CK:1,1FH:8  
SÓ:1,16Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:207  
ZS:7,7  
SZH:26TZS:2,7  
CK:0,4FH:7,1  
SÓ:1,38Csemege 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:1,05Réteges 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. Szezámag; 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 Felső

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:279  
ZS:7,9  
SZH:40,2  
TZS:4,4  
CK:9,9  
FH:9,7  
SÓ:1,05Tea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:217  
ZS:4,5  
SZH:37,2  
TZS:2,8  
CK:10,4  
FH:5,2  
SÓ:0,83Tejeskávé (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:683  
ZS:14,9  
SZH:106,1  
TZS:2,4  
CK:15,2  
FH:24,2  
SÓ:1,72Almalé 100%-os  
Ázsiai zöldséges teljes kiőrlésű tészta (1,6,12)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,6,12EN:486  
ZS:10,4  
SZH:73,2  
TZS:5,5  
CK:29,9  
FH:20,6  
SÓ:2,16Sárgaborsó 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:993  
ZS:47,7  
SZH:117,8  
TZS:6,8  
CK:16,1  
FH:15,4  
SÓ:3,79Paradicsomleves (1,3,9)  
Kolbásos aprópecsenye (1)  
Tört burgonya (12)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:617  
ZS:18,6  
SZH:83,1  
TZS:5  
CK:25,2  
FH:19  
SÓ:1,52

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:678  
ZS:23,1  
SZH:92,5  
TZS:6,3  
CK:14,2  
FH:22,1  
SÓ:1,11Almalé 100%-os  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:567  
ZS:21,8  
SZH:72  
TZS:8,7  
CK:28,7  
FH:15,4  
SÓ:3,5Sárgaborsó 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:803  
ZS:34,5  
SZH:96,7  
TZS:7,5  
CK:10,1  
FH:21  
SÓ:3,67Kukorica galuska leves (3,9)  
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,10,12EN:519  
ZS:19,5  
SZH:62,7  
TZS:4,3  
CK:5,2  
FH:17,7  
SÓ:1,88Paradicsomleves (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 fél adag  
Körte  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,4,12EN:549  
ZS:13,5  
SZH:71,2  
TZS:5,7  
CK:6,3  
FH:17,9  
SÓ:0,86Almalé 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)  
Tejfölös túró (7)  
Hosszúmetélt (1)  
Porcukor szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7EN:664  
ZS:21,4  
SZH:88,9  
TZS:6,8  
CK:17,3  
FH:26  
SÓ:0,63Kukorica galuska leves (3,9)  
Csirkepörkölt (1)  
Tökfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:385  
ZS:14,3  
SZH:40,9  
TZS:2,6  
CK:12,1  
FH:18,4  
SÓ:1,76Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halfilé (1,4,7,10)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,7,9,10EN:739  
ZS:23,1  
SZH:100  
TZS:2,4  
CK:24,8  
FH:23,9  
SÓ:2,07

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:169  
ZS:3,4  
SZH:25,2  
TZS:1,1  
CK:1,6  
FH:7,6  
SÓ:0,89Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:211  
ZS:8  
SZH:26,1  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,1  
SÓ:1,34Ostya 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:188  
ZS:4,4  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
CK:1  
FH:8,6  
SÓ:1,6Kockasajt (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!**

