

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:626
ZS:13,5
SZH:98,5
TZS:2,3
CK:13,5
FH:21,5
SÓ:1,59Almalé 100%-os
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:466
ZS:8,8
SZH:73,1
TZS:4,5
CK:29,4
FH:19,3
SÓ:2,09Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN: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 halfilét (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!



Pécs

Szabadszedés Alsó

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:194
ZS:1,8
SZH:36,8TZS:0,8
CK:10,2FH:5,9
SÓ:0,9Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7TZS:3,7
CK:21,1FH:11,2
SÓ:0,59Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:232
ZS:5,7
SZH:34,8TZS:0,6
CK:10,6FH:8,9
SÓ:0,97Tea
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

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:628
ZS:23,5
SZH:76,9TZS:6,1
CK:4,5FH:22,7
SÓ:2,32Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:639
ZS:20,4
SZH:88TZS:7,6
CK:40FH:23,2
SÓ:1,99Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:560
ZS:14,1
SZH:75,9TZS:3,2
CK:25,4FH:22,9
SÓ:1,7Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:704
ZS:26,2
SZH:80TZS:10,8
CK:28,4FH:20,6
SÓ:2,95Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:741
ZS:33
SZH:71,8TZS:11,6
CK:12,2FH:34,4
SÓ:1,4

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:438
ZS:19,1
SZH:42,6TZS:4,3
CK:4,9FH:20,9
SÓ:0,59Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:787
ZS:35
SZH:83,3TZS:13,1
CK:8,3FH:31,4
SÓ:2,24Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:303
ZS:7,6
SZH:47,6TZS:3,2
CK:11,8FH:7,5
SÓ:0,79Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:562
ZS:19,6
SZH:80,2TZS:5,2
CK:27,5FH:14,3
SÓ:1,71Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Steak burgonya
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:747
ZS:31,4
SZH:75,7TZS:10,5
CK:14,5FH:37
SÓ:1,88

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:535
ZS:14,7
SZH:78,3TZS:1,8
CK:22,6FH:16,8
SÓ:1,28Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5TZS:2,2
CK:22,7FH:27,9
SÓ:1,83Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:629
ZS:22,6
SZH:83,1TZS:10,9
CK:11,6FH:21,1
SÓ:1,23Almalé 100%-os
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:760
ZS:29
SZH:107,8TZS:4,5
CK:30,6FH:13,3
SÓ:1,71Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:542
ZS:17,8
SZH:76,7TZS:6,1
CK:2,9FH:15,7
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:187
ZS:5,4
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,9FH:6,5
SÓ:1,04Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:213
ZS:5,9
SZH:31TZS:1,9
CK:1FH:6,9
SÓ:1,13Vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:165
ZS:4,4
SZH:25,2TZS:2,7
CK:0,8FH:5,2
SÓ:0,78Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:224
ZS:9
SZH:27,2TZS:3,3
CK:0,5FH:7,4
SÓ:1,23Réteges joghurt erdei gyümölcscsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7TZS:3,8
CK:20,9FH:9,8
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 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. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:195
ZS:7,2
SZH:28,5
TZS:3,8
CK:11,1
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:208
ZS:2,7
SZH:35,9
TZS:1,4
CK:10,7
FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:281
ZS:5,4
SZH:46,5
TZS:2,7
CK:22,3
FH:10,7
SÓ:0,88Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:238
ZS:5,4
SZH:37,3
TZS:1,1
CK:11,2
FH:6,4
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:942
ZS:18,5
SZH:144,7
TZS:3,8
CK:31,4
FH:23,1
SÓ:2,6Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:624
ZS:23,3
SZH:74,8
TZS:4,8
CK:6,2
FH:22,5
SÓ:2,44Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:823
ZS:30,3
SZH:118,1
TZS:6,4
CK:48,9
FH:20,1
SÓ:4,16Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:14,8
SZH:78,8
TZS:5,1
CK:15,4
FH:19
SÓ:1,22Ősziarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:463
ZS:9,1
SZH:73,4
TZS:4,5
CK:26,5
FH:18,3
SÓ:2

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:10,3
SZH:55,8
TZS:4,3
CK:8,3
FH:12
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6
TZS:4
CK:4,8
FH:17,5
SÓ:1,05Almalé 100%-os
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:520
ZS:10,9
SZH:106,8
TZS:4,2
CK:32,9
FH:27,6
SÓ:1,5Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:626
ZS:21,6
SZH:73
TZS:5,2
CK:13,9
FH:23,9
SÓ:2,89Ősziarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:600
ZS:17,1
SZH:76,2
TZS:4,3
CK:25
FH:26
SÓ:2,07

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Dejós guba (1,7)
Vaniliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:780
ZS:14,2
SZH:136,1
TZS:5,1
CK:60,9
FH:20,7
SÓ:1,69Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:22,2
SZH:22,7
TZS:8,1
CK:4,9
FH:19
SÓ:3,11Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:630
ZS:25,6
SZH:80,1
TZS:8,6
CK:29,1
FH:18,4
SÓ:2,57Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:10,3
SZH:67,6
TZS:1,9
CK:10,7
FH:28,4
SÓ:1,68Ősziarack krémleves (1,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:716
ZS:24,6
SZH:100,7
TZS:3,1
CK:27,4
FH:20,9
SÓ:2,59

UZSONNA

Natúr szendvicssaláta (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:173
ZS:4,3
SZH:27,3
TZS:2
CK:1,2
FH:4,6
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:209
ZS:7,8
SZH:24,5
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,2
SÓ:1,04Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:194
ZS:3,7
SZH:30,8
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,6
SÓ:1,27Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:176
ZS:5,2
SZH:24,8
TZS:1,4
CK:0,4
FH:6,6
SÓ:1,14Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8
TZS:3,8
CK:2,1
FH:6,9
SÓ:1,13

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. Szezámmag; 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. 10. 19.–2026. 10. 23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:325
ZS:9,4
SZH:47,6
TZS:4,8
CK:22,7
FH:12,4
SÓ:0,78Réteges joghurt málnával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:320
ZS:6,5
SZH:53,5
TZS:3,8
CK:22,7
FH:10,6
SÓ:0,73Tea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:217
ZS:3,8
SZH:35,8
TZS:1,5
CK:10,4
FH:8,2
SÓ:0,97Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:281
ZS:5,9
SZH:45,6
TZS:2,8
CK:20
FH:10,9
SÓ:0,81

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeregu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:605
ZS:14,1
SZH:91,5
TZS:2,9
CK:26,3
FH:22
SÓ:2,55Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:671
ZS:23,2
SZH:69,1
TZS:5,1
CK:11,4
FH:29,5
SÓ:2,6Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:655
ZS:15,1
SZH:108,3
TZS:3
CK:31,8
FH:18,6
SÓ:0,74Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:533
ZS:20,2
SZH:62,6
TZS:5,8
CK:12,7
FH:17,3
SÓ:1,75

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Bazsalikomós paradicsomos spagetti (bio
tésztával) (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:551
ZS:14,3
SZH:87,6
TZS:4,8
CK:33,9
FH:15,4
SÓ:0,93Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:450
ZS:18,4
SZH:49,8
TZS:4,6
CK:13,7
FH:22
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:848
ZS:37,5
SZH:101,4
TZS:6,7
CK:13,9
FH:18
SÓ:1,79

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:588
ZS:20
SZH:79
TZS:6,1
CK:24,5
FH:15,9
SÓ:1,99Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuszkusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:525
ZS:13,1
SZH:80,8
TZS:2,9
CK:12,4
FH:18,5
SÓ:1,15Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:388
ZS:12,5
SZH:53
TZS:2,7
CK:6,9
FH:12,3
SÓ:0,67Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:402
ZS:15,2
SZH:50,6
TZS:7,3
CK:11,7
FH:12,7
SÓ:1,13

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:193
ZS:5,4
SZH:27,9
TZS:1,9
CK:0,9
FH:6,5
SÓ:1,04Csemege szalámi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:212
ZS:9
SZH:24,7
TZS:3,2
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,3Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:211
ZS:5,9
SZH:30,5
TZS:2
CK:0,7
FH:7,2
SÓ:1,05Tengeri sós kukoricacsnaack
AlmaAllergének:EN:120
ZS:0,4
SZH:25,5
TZS:0,1
CK:7,4
FH:2,1
SÓ:0,38

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs			Szabadszedés Alsó						2026. 10. 26.–2026. 10. 30.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel 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!

