

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:684
ZS:15
SZH:106,1
TZS:2,5
CK:15,2
FH:24,3
SÓ:1,72Almalé 100%-os
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:535
ZS:10,7
SZH:81,8
TZS:5,6
CK:30,6
FH:22,9
SÓ:2,46Sárgaborsó 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 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. 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:208
ZS:2,4
SZH:37,8TZS:1,1
CK:10,5FH:7
SÓ:1Kakaós 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:261
ZS:8,4
SZH:37TZS:3,1
CK:10FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:698
ZS:26,5
SZH:83,8TZS:7
CK:5FH:25,9
SÓ:2,65Lencsegyús 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:707
ZS:26,2
SZH:80,6TZS:10,8
CK:28,9FH:20,7
SÓ:3,15Fokhagyma 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:833
ZS:37,9
SZH:78,3TZS:13,5
CK:13,9FH:39,4
SÓ:1,52

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:872
ZS:40
SZH:90,4TZS:15,3
CK:9,5FH:34,4
SÓ:2,62Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:329
ZS:8,8
SZH:50,2TZS:3,7
CK:12,3FH:8,3
SÓ:0,82Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:651
ZS:23,5
SZH:90,7TZS:6,2
CK:28,5FH:17
SÓ:1,98Fokhagyma 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:776
ZS:32,3
SZH:80,3TZS:10,8
CK:14,7FH:37,5
SÓ:1,9

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:588
ZS:15,4
SZH:88,8TZS:2
CK:28FH:17,9
SÓ:1,34Lencsegyús 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:685
ZS:25,3
SZH:88,5TZS:12,3
CK:11,9FH:23,4
SÓ:1,32Almalé 100%-os
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:874
ZS:34,6
SZH:120,7TZS:5,3
CK:32,3FH:15,7
SÓ:2,05Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:600
ZS:20
SZH:83,9TZS:6,9
CK:3,2FH:17,6
SÓ:1,24

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,22Füstölt pulypaprizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6TZS:2,6
CK:1,2FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:166
ZS:4,4
SZH:25,4TZS:2,7
CK:0,8FH:5,3
SÓ:0,79Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4TZS:3,3
CK:0,5FH:7,5
SÓ:1,24Réteges 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 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. 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:241
ZS:5,5
SZH:37,7
TZS:1,1
CK:11,3
FH:6,5
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:688
ZS:25,8
SZH:81,3
TZS:5,5
CK:6,6
FH:25,6
SÓ:2,62Almalé 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:842
ZS:30,3
SZH:121,9
TZS:6,4
CK:48,9
FH:20,6
SÓ:4,17Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:655
ZS:17,6
SZH:89,8
TZS:6,3
CK:16,8
FH:22,2
SÓ:1,33Ősziarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:533
ZS:11
SZH:82,1
TZS:5,6
CK:27,7
FH:21,9
SÓ:2,37

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:400
ZS:11,2
SZH:58,4
TZS:4,8
CK:8,6
FH:13,1
SÓ:2,17Zöldborsóleves (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:592
ZS:13
SZH:120,8
TZS:5,1
CK:33,6
FH:32,8
SÓ:1,71Daragaluska 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:660
ZS:22,3
SZH:78,3
TZS:5,2
CK:14,5
FH:24,7
SÓ:3,1Ősziarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:655
ZS:19,1
SZH:80,8
TZS:4,7
CK:25,3
FH:29,3
SÓ:2,3

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:710
ZS:30,1
SZH:86,9
TZS:10,2
CK:30,2
FH:21,2
SÓ:3,05Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:525
ZS:11,2
SZH:68,5
TZS:2
CK:10,9
FH:30,5
SÓ:1,8Ősziarack 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:743
ZS:25,3
SZH:105,4
TZS:3,2
CK:27,5
FH:21,5
SÓ:2,65

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:211
ZS:7,8
SZH:24,8
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,4
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:195
ZS:6,6
SZH:25,2
TZS:1,8
CK:0,4
FH:8
SÓ:1,36Kockasajt (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 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. 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 csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:672
ZS:16,2
SZH:99
TZS:3,3
CK:26,8
FH:25,5
SÓ:2,94Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:719
ZS:25,1
SZH:70,8
TZS:5,7
CK:11,5
FH:33,1
SÓ:2,8Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:742
ZS:17,2
SZH:122,9
TZS:3,3
CK:33,2
FH:21,1
SÓ:0,77Kukorica 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:544
ZS:20,3
SZH:64,7
TZS:5,8
CK:12,7
FH:17,6
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:599
ZS:16,4
SZH:92,9
TZS:5,9
CK:34,1
FH:17,5
SÓ:1,01Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott keltkáposzta (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:969
ZS:43,6
SZH:114,2
TZS:7,6
CK:15,4
FH:20,9
SÓ:2,12

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:683
ZS:23,9
SZH:89,3
TZS:7,3
CK:24,9
FH:19
SÓ:2,32Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuszkusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:582
ZS:14,6
SZH:88,8
TZS:3,3
CK:13,2
FH:20,9
SÓ:1,24Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:404
ZS:12,8
SZH:55,8
TZS:2,7
CK:6,9
FH:12,6
SÓ:0,68Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:427
ZS:16,2
SZH:53,4
TZS:7,8
CK:12,3
FH:13,8
SÓ:1,22

ÜNNEPNAP

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

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:214
ZS:9
SZH:25
TZS:3,2
CK:0,4
FH:7,2
SÓ:1,32Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,6
SZH:30,9
TZS:2,7
CK:0,7
FH:8,6
SÓ:1,21Tengeri 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 Felső						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:
	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>		
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:
	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>		
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:
	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>		
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:
	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>		
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:
	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>		

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

