ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Alsó** | **2026.11.02.–2026.11.06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Tea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:232 ZS:5,7 TZS:0,6 FH:8,9 SZH:34,8 CK:10,6 SÓ:0,97	Tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:230 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:43,7 CK:14,5 SÓ:0,65	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9 SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89	Tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:231 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:35,9 CK:10,1 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:596 ZS:19 TZS:4,8 FH:27,5 SZH:64,7 CK:18,8 SÓ:2,47	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:603 ZS:20,8 TZS:4,6 FH:21,9 SZH:78,5 CK:13,5 SÓ:1,65	Vöröslencse 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: 1,3,7,10,12 EN:1062 ZS:52,7 TZS:14,1 FH:26,9 SZH:102 CK:14,4 SÓ:4,18	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:544 ZS:12,2 TZS:3,8 FH:29,1 SZH:75,2 CK:16,9 SÓ:1,49	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:748 ZS:31,2 TZS:4,3 FH:18,5 SZH:93,2 CK:22,8 SÓ:2,69
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:552 ZS:17,9 TZS:3,9 FH:23,6 SZH:68,1 CK:6,9 SÓ:2,88	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba vaníliás öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:797 ZS:24,7 TZS:7,4 FH:26,7 SZH:112,7 CK:54,1 SÓ:1,63	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:701 ZS:20,5 TZS:6,9 FH:36,7 SZH:79,2 CK:9,5 SÓ:1,17	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:472 ZS:20,8 TZS:6,5 FH:14,4 SZH:55,8 CK:11,1 SÓ:2,56	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:842 ZS:105,9 TZS:5,1 FH:13,5 SZH:105,5 CK:23,7 SÓ:1,83
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:556 ZS:24,4 TZS:12,1 FH:18,1 SZH:58,4 CK:4,9 SÓ:1,32	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:556 ZS:19,5 TZS:4,1 FH:20 SZH:72,5 CK:6,6 SÓ:0,74	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:441 ZS:9,6 TZS:4,5 FH:14,8 SZH:62,8 CK:23,4 SÓ:0,89	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:637 ZS:16,7 TZS:3,6 FH:23,7 SZH:85,2 CK:11,2 SÓ:1,68	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:630 ZS:21,1 TZS:2,8 FH:20,6 SZH:83,9 CK:20,9 SÓ:2,03
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:197 ZS:5,7 TZS:2 FH:7,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,87	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:198 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:170 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,5 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:221 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,3 SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,29	Alma Mese fit Detki keksz (1) Allergének: 1 EN:255 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Alsó** | **2026.11.09.–2026.11.13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 SZH:41 TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	Kakaós tej (7) Fonottka (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:281 ZS:7,1 SZH:42,7 TZS:3,7 CK:21,1 FH:11,2 SÓ:0,59	Tea Sajtkrém (7) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:185 ZS:1,6 SZH:35,3 TZS:0,7 CK:10,1 FH:6,2 SÓ:0,8	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:252 ZS:5,2 SZH:40,5 TZS:0,9 CK:11,1 FH:6,7 SÓ:0,99	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN: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 Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:787 ZS:40,3 SZH:72,9 TZS:9 CK:8,4 FH:22,1 SÓ:2,42	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:313 ZS:5,6 SZH:52,2 TZS:2,1 CK:8,4 FH:11,1 SÓ:1,05	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:736 ZS:23,3 SZH:104,2 TZS:3,9 CK:38,3 FH:22 SÓ:2,68	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:375 ZS:5,7 SZH:56,5 TZS:1,1 CK:8,2 FH:23,2 SÓ:1,18	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:728 ZS:22,8 SZH:105,2 TZS:3,3 CK:37,4 FH:20,9 SÓ:2,68
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:624 ZS:23,5 SZH:70 TZS:2,9 CK:9,8 FH:26,7 SÓ:2,28	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:518 ZS:11,9 SZH:80,9 TZS:1,4 CK:27,9 FH:17,1 SÓ:1,37	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1090 ZS:20,8 SZH:167 TZS:4,5 CK:46,5 FH:31,4 SÓ:2,99	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:767 ZS:33,9 SZH:94,2 TZS:5,1 CK:8,8 FH:14,3 SÓ:2,22	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:466 ZS:7,9 SZH:69,1 TZS:3 CK:21,5 FH:24,7 SÓ:1,04
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tojásos galuska (1,3,7) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:578 ZS:21 SZH:93,4 TZS:5 CK:7 FH:32,9 SÓ:1,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:407 ZS:12,7 SZH:52,6 TZS:2,4 CK:3,1 FH:16,4 SÓ:1,3	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:496 ZS:14,4 SZH:52,3 TZS:4,5 CK:9,5 FH:31,6 SÓ:1,09	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1 TZS:5,4 CK:36,1 FH:13,2 SÓ:0,72	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:394 ZS:3,7 SZH:72,2 TZS:0,9 CK:26,6 FH:14 SÓ:1,71
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:175 ZS:4,6 SZH:26,7 TZS:2,8 CK:1,2 FH:4,9 SÓ:0,92	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:215 ZS:5,9 SZH:31,1 TZS:2 CK:1 FH:7,3 SÓ:1,05	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégsaláta Allergének: 1 EN:194 ZS:6,1 SZH:27,1 TZS:2,2 CK:0,4 FH:6,2 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Fehér kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:208 ZS:7,8 SZH:24,4 TZS:4,5 CK:0,3 FH:9,2 SÓ:1	Túró rudi (6,7) Mandarin Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 SZH:20,2 TZS:3,9 CK:18,5 FH:3,9 SÓ:0,03

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Alsó** | **2026.11.16.–2026.11.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vanília ízű tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:352 ZS:11,2 TZS:5,3 FH:11,9 SZH:51,3 CK:26,4 SÓ:0,82	Tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:233 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:41,1 CK:11,4 SÓ:0,73	Tea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:217 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:35,8 CK:10,4 SÓ:0,97	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:235 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:36,3 CK:9,9 SÓ:1,22
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:629 ZS:19,7 TZS:5,9 FH:19,4 SZH:85,2 CK:29,4 SÓ:2,12	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:614 ZS:26,2 TZS:5,1 FH:18 SZH:71,2 CK:26,6 SÓ:2,66	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3,7,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:791 ZS:30,1 TZS:5,5 FH:18,5 SZH:108,1 CK:32,1 SÓ:2,19	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:507 ZS:18 TZS:2,8 FH:12,5 SZH:67,2 CK:16,6 SÓ:3,01	Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:618 ZS:20 TZS:2,8 FH:9,9 SZH:96,1 CK:33,9 SÓ:2,34
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:521 ZS:6,6 TZS:1 FH:17,5 SZH:92,8 CK:28,6 SÓ:0,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:510 ZS:14,6 TZS:2,1 FH:21,5 SZH:67,5 CK:4,2 SÓ:1,54	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3,7,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:527 ZS:16,1 TZS:6,9 FH:21,3 SZH:77 CK:37,4 SÓ:1,61	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:483 ZS:18,2 TZS:7,2 FH:17,3 SZH:59,8 CK:9 SÓ:1,48	Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7 EN:565 ZS:13,5 TZS:4 FH:22,1 SZH:85,6 CK:23,7 SÓ:0,61
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:605 ZS:17,6 TZS:4,7 FH:29 SZH:81,1 CK:27,6 SÓ:0,63	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:554 ZS:14,2 TZS:6,2 FH:22,7 SZH:67,5 CK:22,7 SÓ:1,46	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3,7,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:382 ZS:15,2 TZS:6,1 FH:19 SZH:37,6 CK:7,9 SÓ:1,49	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:502 ZS:14,4 TZS:4,9 FH:17 SZH:66 CK:7,4 SÓ:1,13	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:675 ZS:20,7 TZS:3 FH:23,9 SZH:95,9 CK:29,1 SÓ:2,44
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:169 ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:21,9 CK:0,8 SÓ:0,98	Füstölt pulykapárizsi Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1 EN:178 ZS:5,8 TZS:2 FH:6,2 SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1,08	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:240 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,4 SZH:30,3 CK:0,8 SÓ:1,32	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:221 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,04	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Alsó** | **2026.11.23.–2026.11.27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:279 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,1 CK:21,7 SÓ:0,88	Tea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:277 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:39,8 CK:9,9 SÓ:1,05	Tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:215 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5 SZH:37 CK:10,4 SÓ:0,82	Tejeskávé (1,7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:348 ZS:13,2 TZS:8,2 FH:11,1 SZH:45,4 CK:17,8 SÓ:0,74	Tea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:240 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:43,3 CK:14 SÓ:0,66
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:663 ZS:23,7 TZS:5,6 FH:22,4 SZH:84,8 CK:12,9 SÓ:1,69	Almalé 100%-os Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:654 ZS:17,7 TZS:5,8 FH:34,5 SZH:83,9 CK:34,7 SÓ:1,06	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:787 ZS:38,6 TZS:13,2 FH:23,4 SZH:76,4 CK:9,4 SÓ:2,51	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:890 ZS:44,8 TZS:6,2 FH:12,5 SZH:108,4 CK:51,5 SÓ:2,46	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:565 ZS:16,5 TZS:4,5 FH:17,5 SZH:77,7 CK:25,7 SÓ:1,5
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:592 ZS:22,5 TZS:5,1 FH:18,6 SZH:77,4 CK:16,7 SÓ:0,79	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:492 ZS:18,2 TZS:7,2 FH:13 SZH:64,7 CK:27,7 SÓ:2,97	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:761 ZS:31 TZS:6,5 FH:18,9 SZH:96 CK:7,8 SÓ:2,93	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:491 ZS:16,1 TZS:5 FH:27 SZH:58,8 CK:7,5 SÓ:0,91	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:412 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:17,9 SZH:56,1 CK:28,2 SÓ:0,57
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:476 ZS:14,2 TZS:4,6 FH:14,7 SZH:58,4 CK:10 SÓ:0,58	Almalé 100%-os Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:525 ZS:24,8 TZS:7,6 FH:18,6 SZH:55,9 CK:25,1 SÓ:0,3	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:636 ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5 SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:350 ZS:11 TZS:2,9 FH:17,3 SZH:39,9 CK:9 SÓ:1,88	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:600 ZS:15,4 TZS:1,6 FH:19 SZH:88,2 CK:25,4 SÓ:1,59
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:144 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Alsó** | **2026.11.30.–2026.12.04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Tea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:253 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:34,8 CK:9,6 SÓ:1,1	Kakaós tej (7) Fonottka (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:281 ZS:7,1 TZS:3,7 FH:11,2 SZH:42,7 CK:21,1 SÓ:0,59	Tea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:232 ZS:5,7 TZS:0,6 FH:8,9 SZH:34,8 CK:10,6 SÓ:0,97	Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:35,8 CK:9,9 SÓ:1,22
EBÉD A	Almalé 100%-os Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:465 ZS:15,1 TZS:4,3 FH:21,4 SZH:58 CK:28,4 SÓ:0,68	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:922 ZS:24,9 TZS:4,1 FH:24,8 SZH:142,5 CK:35,7 SÓ:3,21	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:603 ZS:18,2 TZS:3,9 FH:22,9 SZH:77 CK:27,5 SÓ:2,13	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:572 ZS:15,5 TZS:2,3 FH:19 SZH:83,6 CK:24,3 SÓ:1,65	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:839 ZS:39,4 TZS:15 FH:35,8 SZH:80,2 CK:20,1 SÓ:1,55
EBÉD B	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:562 ZS:19,6 TZS:5,2 FH:14,3 SZH:80,2 CK:27,5 SÓ:1,71	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:538 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:22 SZH:78,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:629 ZS:22,6 TZS:10,9 FH:21,1 SZH:83,1 CK:11,6 SÓ:1,23	Köménymagleves zsemlekockával (1) Rántott karfiol (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:809 ZS:37,2 TZS:5,4 FH:13,65 SZH:98,55 CK:9,15 SÓ:2,27	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Steak burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:840 ZS:37,7 TZS:13,7 FH:38 SZH:83,7 CK:21,7 SÓ:1,91
EBÉD C	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:476 ZS:11,7 TZS:1,9 FH:21,4 SZH:69,5 CK:28,3 SÓ:3,11	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:638 ZS:17,9 TZS:4,4 FH:27,9 SZH:87,3 CK:6,1 SÓ:0,85	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:303 ZS:7,6 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:47,6 CK:11,8 SÓ:0,79	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:592 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,6 SZH:71,5 CK:3,4 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:635 ZS:24 TZS:9,3 FH:16,7 SZH:84,7 CK:10,1 SÓ:1,16
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:187 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:1,04	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13	Vajkrém napraforgómaggal (7) Fehér kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:171 ZS:4,8 TZS:2,5 FH:5,4 SZH:25,4 CK:0,7 SÓ:0,77	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:224 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:27,2 CK:0,5 SÓ:1,23	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!