ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felső** | **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 SZH:37,9 TZS:8 CK:20,4 FH:9,6 SÓ:0,6	Tea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:232 ZS:5,7 SZH:34,8 TZS:0,6 CK:10,6 FH:8,9 SÓ:0,97	Tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:230 ZS:1,9 SZH:43,7 TZS:0,9 CK:14,5 FH:7,5 SÓ:0,65	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 SZH:49,9 TZS:3,9 CK:17,8 FH:11,9 SÓ:0,89	Tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:234 ZS:5,1 SZH:36,4 TZS:1,5 CK:10,3 FH:6,9 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:643 ZS:20,8 SZH:66,4 TZS:5,4 CK:18,9 FH:31,1 SÓ:2,67	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:676 ZS:22,8 SZH:89,5 TZS:4,9 CK:14,2 FH:23,9 SÓ:1,75	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:1125 ZS:56,2 SZH:108,9 TZS:14,7 CK:15,6 FH:27,7 SÓ:4,34	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 SZH:75,2 TZS:3,8 CK:16,9 FH:29,1 SÓ:1,49	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:788 ZS:32,4 SZH:99,7 TZS:4,6 CK:23 FH:19,3 SÓ:2,73
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:640 ZS:21,1 SZH:77,9 TZS:4,5 CK:8 FH:27,6 SÓ:3,31	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 SZH:112,7 TZS:7,4 CK:54,1 FH:26,7 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:777 ZS:23,1 SZH:86,9 TZS:8 CK:11,1 FH:41,8 SÓ:1,31	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 SZH:55,8 TZS:6,5 CK:11,1 FH:14,4 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:966 ZS:129,7 SZH:118,1 TZS:5,9 CK:25,4 FH:15,5 SÓ:2,18
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 SZH:58,4 TZS:12,1 CK:4,9 FH:18,1 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:605 ZS:20,7 SZH:80 TZS:4,3 CK:7,6 FH:21,4 SÓ:0,78	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:487 ZS:10,4 SZH:71,4 TZS:5 CK:27,9 FH:16 SÓ:0,95	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:711 ZS:19,5 SZH:91,4 TZS:4,3 CK:11,6 FH:27,9 SÓ:1,93	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:652 ZS:21,4 SZH:87,7 TZS:2,8 CK:20,9 FH:21,1 SÓ:2,04
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:8,1 SZH:29,1 TZS:2,9 CK:2,5 FH:8,6 SÓ:1,04	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 SZH:27 TZS:2 CK:0,8 FH:4,6 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3	Alma Mese fit Detki keksz (1) Allergének: 1 EN: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 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 Felső** | **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:199 ZS:2,2 SZH:36,3 TZS:1 CK:10,4 FH:7,3 SÓ:0,9	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: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 Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:852 ZS:43,6 SZH:78,6 TZS:10,1 CK:8,7 FH:24,5 SÓ:2,5	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:354 ZS:6,2 SZH:59,5 TZS:2,4 CK:9,6 FH:12,4 SÓ:1,09	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:810 ZS:24,7 SZH:117,4 TZS:4,1 CK:42,4 FH:24,1 SÓ:2,73	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:423 ZS:6,3 SZH:63,4 TZS:1,1 CK:9,4 FH:26,9 SÓ:1,3	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:809 ZS:25,4 SZH:115,1 TZS:3,6 CK:38 FH:25 SÓ:2,95
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:707 ZS:25,9 SZH:80,4 TZS:3,1 CK:11,3 FH:30,8 SÓ:2,63	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:578 ZS:12,6 SZH:93,3 TZS:1,6 CK:34,7 FH:18,3 SÓ:1,42	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1111 ZS:21,3 SZH:170,5 TZS:4,6 CK:49,1 FH:31,9 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:886 ZS:40,2 SZH:106,4 TZS:6 CK:10,4 FH:16,4 SÓ:2,64	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:526 ZS:9,6 SZH:74,5 TZS:3,7 CK:21,8 FH:29,7 SÓ:1,22
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:652 ZS:23 SZH:108,4 TZS:5,6 CK:8 FH:38,2 SÓ:2,2	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:447 ZS:4,2 SZH:81 TZS:1 CK:27,8 FH:16,4 SÓ:2
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27 TZS:2,8 CK:1,2 FH:5,1 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8 TZS:2,7 CK:1,2 FH:8,7 SÓ:1,21	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégsaláta Allergének: 1 EN:215 ZS:7,9 SZH:27,3 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,3 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Fehér kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:209 ZS:7,8 SZH:24,6 TZS:4,5 CK:0,3 FH:9,3 SÓ:1,01	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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Pécs | **Szabadszedés Felső** | **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 SZH:51,3 TZS:5,3 CK:26,4 FH:11,9 SÓ:0,82	Tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:236 ZS:2,6 SZH:41,5 TZS:1,3 CK:11,5 FH:9,1 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 SZH:35,8 TZS:1,5 CK:10,4 FH:8,2 SÓ:0,97	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,4 SZH:50 TZS:2,7 CK:26,1 FH:10,7 SÓ:0,88	Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:261 ZS:8,4 SZH:37 TZS:3,1 CK:10 FH:7,7 SÓ:1,44
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:704 ZS:23,4 SZH:91,9 TZS:7 CK:30,3 FH:22,4 SÓ:2,43	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:711 ZS:30,5 SZH:81,6 TZS:6,2 CK:31,7 FH:21,7 SÓ:2,84	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3,7,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:844 ZS:31,7 SZH:116,1 TZS:5,7 CK:34,7 FH:19,9 SÓ:2,2	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:557 ZS:19,2 SZH:74,3 TZS:3 CK:17,2 FH:14,2 SÓ:3,19	Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:650 ZS:20,8 SZH:101,6 TZS:2,9 CK:33,9 FH:10,5 SÓ:2,37
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:537 ZS:6,9 SZH:95,2 TZS:1 CK:28,6 FH:17,9 SÓ:0,47	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:577 ZS:16,9 SZH:74,4 TZS:2,4 CK:4,9 FH:25,3 SÓ:1,8	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 SZH:77 TZS:6,9 CK:37,4 FH:21,3 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:565 ZS:21,5 SZH:69,6 TZS:8,5 CK:10,7 FH:20,3 SÓ:1,65	Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7 EN:636 ZS:16 SZH:92,9 TZS:4,9 CK:24 FH:26,3 SÓ:0,72
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:605 ZS:17,6 SZH:81,1 TZS:4,7 CK:27,6 FH:29 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 SZH:67,5 TZS:6,2 CK:22,7 FH: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 SZH:37,6 TZS:6,1 CK:7,9 FH:19 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:591 ZS:17,2 SZH:77 TZS:6 CK:8,8 FH:20,2 SÓ:1,24	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:703 ZS:21,3 SZH:100,8 TZS:3,1 CK:29,2 FH:24,5 SÓ:2,47
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:199 ZS:7,9 SZH:22,5 TZS:2,8 CK:1,1 FH:8 SÓ:1,16	Füstölt pulykapárizsi Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1 EN:198 ZS:7,5 SZH:24,6 TZS:2,6 CK:0,3 FH:7,3 SÓ:1,28	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 SZH:30,5 TZS:3,2 CK:0,8 FH:7,5 SÓ:1,32	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:222 ZS:7,9 SZH:27,2 TZS:4,6 CK:0,4 FH:9,2 SÓ:1,05	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 SZH:53,5 TZS:3,8 CK:22,7 FH:9,7 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 Felső** | **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:279 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:40,2 CK:9,9 SÓ:1,05	Tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:217 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:37,2 CK:10,4 SÓ:0,83	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:694 ZS:24,5 TZS:5,7 FH:23 SZH:90,4 CK:13 SÓ:1,71	Almalé 100%-os Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:733 ZS:20,6 TZS:6,9 FH:40 SZH:90,9 CK:36,5 SÓ:1,2	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:955 ZS:48,3 TZS:6,6 FH:13,3 SZH:116 CK:55,4 SÓ:2,5	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:617 ZS:18,8 TZS:5,2 FH:19,5 SZH:82,3 CK:25,9 SÓ:1,6
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:659 ZS:25,5 TZS:6 FH:21,1 SZH:84,5 CK:18,3 SÓ:0,87	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:567 ZS:21,8 TZS:8,7 FH:15,4 SZH:72 CK:28,7 SÓ:3,5	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:847 ZS:35,4 TZS:7,7 FH:20,7 SZH:105,5 CK:9,2 SÓ:3,39	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:567 ZS:18,9 TZS:5,9 FH:31,7 SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:0,99	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:529 ZS:15,9 TZS:5,4 FH:16,8 SZH:63,3 CK:10,4 SÓ:0,63	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:679 ZS:21,7 TZS:6,9 FH:26,4 SZH:91,3 CK:17,5 SÓ:0,64	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:372 ZS:11,9 TZS:3 FH:19,4 SZH:40,8 CK:9,2 SÓ:2	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:680 ZS:18,1 TZS:1,9 FH:22,9 SZH:97,4 CK:26 SÓ:1,88
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	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:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	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 Felső** | **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:257 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:36,3 CK:10 SÓ:1,44
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: 1,3,9 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: 1,3,7,12 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:626 ZS:16,2 TZS:2,5 FH:20,1 SZH:94,2 CK:29,8 SÓ:1,7	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:932 ZS:44,3 TZS:16,9 FH:40,8 SZH:86,7 CK:21,8 SÓ:1,67
EBÉD B	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:651 ZS:23,5 TZS:6,2 FH:17 SZH:90,7 CK:28,5 SÓ:1,98	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:685 ZS:25,3 TZS:12,3 FH:23,4 SZH:88,5 CK:11,9 SÓ:1,32	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:930 ZS:43,3 TZS:6,3 FH:15,7 SZH:111,4 CK:10,9 SÓ:2,67	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:869 ZS:38,5 TZS:14 FH:38,4 SZH:88,3 CK:21,9 SÓ:1,93
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:494 ZS:11,8 TZS:1,9 FH:22 SZH:73 CK:29,2 SÓ:3,35	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:695 ZS:19,5 TZS:4,8 FH:30,2 SZH:95,3 CK:6,8 SÓ:0,94	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:329 ZS:8,8 TZS:3,7 FH:8,3 SZH:50,2 CK:12,3 SÓ:0,82	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:663 ZS:25,9 TZS:6,7 FH:23,8 SZH:78,5 CK:3,9 SÓ:2,4	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:692 ZS:26,2 TZS:10,1 FH:18,5 SZH:91,9 CK:10,4 SÓ:1,28
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém napraforgómaggal (7) Fehér kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,8 TZS:2,5 FH:5,5 SZH:25,6 CK:0,7 SÓ:0,77	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	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 csökkent-hetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!