

Pécs

Kollégium

2026.01.05.–2026.01.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:361
ZS:14,3 TZS:7,5 FH:6,9
SZH:50,1 CK:15,3 SÓ:1,4

Tej (7)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:534
ZS:19,4 TZS:11,4 FH:26,7
SZH:61,6 CK:12,3 SÓ:2,26

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:435
ZS:7,3 TZS:2,2 FH:15,1
SZH:73,2 CK:13,7 SÓ:2,54

Tea
Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:398
ZS:10,4 TZS:2,8 FH:13,3
SZH:61,2 CK:12,3 SÓ:2,27

Tea
Tojásrántotta (3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:404
ZS:7,7 TZS:1,6 FH:11,2
SZH:66,5 CK:14,6 SÓ:1,86

Tea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:415
ZS:3,1 TZS:1,4 FH:13,6
SZH:79 CK:20,8 SÓ:1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1055
ZS:22 TZS:4,4 FH:25
SZH:158,6 CK:41,2 SÓ:2,7

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsommártás (1,9)
Hüsgombóc (1)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:24 TZS:6 FH:26,9
SZH:93,9 CK:27,3 SÓ:1,83

Almalé 100%-os
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1

EN:710
ZS:17,2 TZS:1,6 FH:29
SZH:103,1 CK:40,4 SÓ:1,55

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,12

EN:935
ZS:45,4 TZS:14,6 FH:37,3
SZH:82,8 CK:9,7 SÓ:4,18

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:873
ZS:28,2 TZS:3,8 FH:23,5
SZH:128,7 CK:41,7 SÓ:2,96

Zöldségleves (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:620
ZS:31,9 TZS:9,2 FH:25,5
SZH:55,8 CK:4,7 SÓ:1,03

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:512
ZS:14 TZS:5,8 FH:17,3
SZH:74,8 CK:14,2 SÓ:2,82

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:23,1 TZS:5,4 FH:27,9
SZH:86,5 CK:4,7 SÓ:1,77

Almalé 100%-os
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,12

EN:792
ZS:23,4 TZS:7,3 FH:32,2
SZH:98,9 CK:40,6 SÓ:2,53

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:769
ZS:21,5 TZS:5,2 FH:39,9
SZH:92,5 CK:15,1 SÓ:3,23

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:872
ZS:25,1 TZS:7,8 FH:40,6
SZH:108 CK:43,4 SÓ:2,76

Zöldségleves (1,3,12)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:754
ZS:29,8 TZS:6,3 FH:33,3
SZH:81,7 CK:8,3 SÓ:2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea
Sertéssült
Majonézes kukoricasaláta
(3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:831
ZS:32 TZS:3,7 FH:30,2
SZH:95,2 CK:26,6 SÓ:5,44

Stíriai metélt (1,3,7)
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:553
ZS:15,3 TZS:7,6 FH:25,6
SZH:78,2 CK:35,4 SÓ:0,12

Tea
Szalámis pizza (1,7)

Allergének:
1,7

EN:618
ZS:22,2 TZS:9,4 FH:21,7
SZH:80,3 CK:20,6 SÓ:1,58

Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:613
ZS:22 TZS:4,3 FH:28,4
SZH:69 CK:8,3 SÓ:3,18

Tea
Főtt virslí
Mustár (10)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,10

EN:624
ZS:30 TZS:11,5 FH:23
SZH:63,1 CK:12,9 SÓ:4,27

Ásványvíz
Kockasajt (7)
Kifli (1,7)
Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:535
ZS:18,9 TZS:10,7 FH:16
SZH:76,3 CK:20,5 SÓ:2,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



Pécs

Kollégium

2026.01.12.–2026.01.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Kakaós tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:606 ZS:18,3 TZS:8,4 FH:17,8 SZH:92 CK:49,8 SÓ:1,37	Tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:442 ZS:14 TZS:4,9 FH:11,8 SZH:63,8 CK:12,5 SÓ:2,41	Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kiggyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:426 ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7 SZH:63,5 CK:12,3 SÓ:2,2	Vanília ízű tej (7) Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:603 ZS:19,9 TZS:11,6 FH:26,3 SZH:76,8 CK:25,1 SÓ:2,45	Tea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:422 ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:63,3 CK:12,4 SÓ:2,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:720 ZS:18,4 TZS:3,5 FH:26,6 SZH:104,6 CK:26,2 SÓ:2,89	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:888 ZS:27,7 TZS:8,2 FH:41,8 SZH:100,3 CK:11 SÓ:2,35	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:846 ZS:19,9 TZS:3,7 FH:27,2 SZH:134,2 CK:44,4 SÓ:1,17	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3), Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:604 ZS:17,6 TZS:6,6 FH:25,8 SZH:73,2 CK:10,8 SÓ:1,78	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:980 ZS:30,9 TZS:4 FH:31,9 SZH:139 CK:35,2 SÓ:2,73	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:751 ZS:27,8 TZS:8,5 FH:21,2 SZH:94,5 CK:25,3 SÓ:2,51	Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:585 ZS:24,6 TZS:7,1 FH:27,2 SZH:63,1 CK:16,4 SÓ:0,97	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:619 ZS:16,7 TZS:8,3 FH:24,7 SZH:88,7 CK:43,7 SÓ:1,48	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10,12) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:1054 ZS:48,2 TZS:8,6 FH:22,7 SZH:120,7 CK:17,9 SÓ:2,78	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:822 ZS:27,6 TZS:6,9 FH:26,2 SZH:107,9 CK:37,4 SÓ:1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Tea Hamburger (1,3,6,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:637 ZS:26,6 TZS:11 FH:19,7 SZH:78 CK:22,6 SÓ:2,66	Húsos rakott penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:590 ZS:28,6 TZS:9,9 FH:27,3 SZH:55,9 CK:6,4 SÓ:0,4	Stefánia vagdalt (1,3) Burgonyapüré (7) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:510 ZS:24,1 TZS:7 FH:23,2 SZH:48 CK:10,2 SÓ:2,98	Óvári sertésszelet (7) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 7 EN:853 ZS:34,8 TZS:8,5 FH:37,7 SZH:88,7 CK:15,2 SÓ:3,58	Ásványvíz Natúr joghurt (7) Kifli (1,7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:485 ZS:11,9 TZS:6,1 FH:13,8 SZH:77,4 CK:13,5 SÓ:1,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Kollégium

2026.01.19.–2026.01.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Sült krinolin (6)
Fehér kenyér (1)
Mustár (10)

Allergének:
1,6,10

EN:646
ZS:28,6 TZS:3,3 FH:26,8
SZH:65 CK:13,4 SÓ:4,15

Tea
Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:435
ZS:12,2 TZS:4,3 FH:12,5
SZH:66,1 CK:12,4 SÓ:2,11

Tea
Tojásrántotta (3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:558
ZS:20,2 TZS:3,4 FH:23,3
SZH:65,4 CK:13,2 SÓ:2,25

Tea
Gépsonka
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:511
ZS:18 TZS:9,9 FH:24
SZH:61,2 CK:12,9 SÓ:3,08

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:489
ZS:10,7 TZS:5,8 FH:16,5
SZH:80,2 CK:29 SÓ:0,96

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tök-mag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:812
ZS:33,4 TZS:8 FH:35,2
SZH:81,5 CK:4,7 SÓ:2,89

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szorát (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:868
ZS:33,5 TZS:10,6 FH:45,3
SZH:93,8 CK:13 SÓ:3,01

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szorát
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:918
ZS:18,8 TZS:4 FH:21,9
SZH:159,9 CK:35,8 SÓ:2,01

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:432
ZS:17,7 TZS:4,1 FH:16,5
SZH:47,7 CK:18,7 SÓ:1,19

Almalé 100%-os
Párolt sertésszelet, karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:784
ZS:24,2 TZS:4,6 FH:29,2
SZH:104,8 CK:27,6 SÓ:2,33

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tök-mag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:863
ZS:30 TZS:5,1 FH:37,5
SZH:102,1 CK:18,8 SÓ:2,46

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sertéshús-golyó (1,3)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyeslása (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:643
ZS:27,7 TZS:5,8 FH:24,9
SZH:77,5 CK:15,9 SÓ:3,56

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:752
ZS:23,2 TZS:6,6 FH:20,6
SZH:108,4 CK:11 SÓ:0,85

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne
sajttal sütvé

Allergének:
1,3,7,12

EN:551
ZS:19,8 TZS:4,7 FH:24
SZH:64,1 CK:8,1 SÓ:0,97

Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:601
ZS:11,9 TZS:4,6 FH:33,1
SZH:83,3 CK:27,5 SÓ:2,58

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tejfölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szorát

Allergének:
1,7

EN:565
ZS:18,6 TZS:7,5 FH:22,3
SZH:77,5 CK:20,9 SÓ:0,15

Tea
Langalló (1,7)

Allergének:
1,7

EN:574
ZS:26,3 TZS:13,2 FH:19,1
SZH:64,3 CK:15,2 SÓ:1,87

Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:871
ZS:41,8 TZS:6,5 FH:15,7
SZH:106 CK:15,5 SÓ:2,42

Sült kolbász
Tört burgonya (12)
Uborkasaláta

Allergének:
12

EN:717
ZS:33,4 TZS:11,6 FH:24
SZH:54,6 CK:4,7 SÓ:2,99

Ásványvíz
Pástétom
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lekváros táskák (1,3,7)
Ostya-szelet (1,3,6)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:553
ZS:20,3 TZS:7,1 FH:13,4
SZH:75,5 CK:24,7 SÓ:1,92

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén-tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Kollégium

2026.01.26.–2026.02.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:579
ZS:20,8 TZS:11,5 FH:12,9
SZH:85,6 CK:48,5 SÓ:0,74

Tej (7)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:508
ZS:16,4 TZS:7,1 FH:21,2
SZH:66,9 CK:13 SÓ:2,49

Tea
Sertés párizsi
Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:439
ZS:12,1 TZS:5 FH:13,2
SZH:65,7 CK:12,9 SÓ:2,35

Tea
Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:441
ZS:13,8 TZS:4,9 FH:12,3
SZH:63,6 CK:12,5 SÓ:2,25

Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:434
ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6
SZH:64,9 CK:13,2 SÓ:1,71

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:749
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1406
ZS:67,4 TZS:18,6 FH:42,5
SZH:141,7 CK:19,4 SÓ:3,98

Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,12

EN:647
ZS:13,6 TZS:3,6 FH:26,5
SZH:89,3 CK:31,5 SÓ:2,28

Paradisomleves (1,3,9)
Magyaros sertésszelet
Pecsényelék (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:904
ZS:33,1 TZS:4,2 FH:28,7
SZH:115 CK:26,6 SÓ:2,39

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:745
ZS:25,1 TZS:5,4 FH:32,2
SZH:89,4 CK:9,5 SÓ:3,8

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:987
ZS:32,2 TZS:9,7 FH:33,8
SZH:135,5 CK:67,7 SÓ:1,92

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:931
ZS:27 TZS:9,3 FH:47
SZH:105,3 CK:16,8 SÓ:1,43

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán

Allergének:
1,3,7

EN:876
ZS:21,2 TZS:5,2 FH:33
SZH:128,9 CK:32,9 SÓ:1,65

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:801
ZS:27,1 TZS:3,5 FH:24,6
SZH:107,6 CK:30,3 SÓ:2,34

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Fűszeres csirkeszárnyak
Steak burgonya
Káposztasaláta

Allergének:

EN:830
ZS:34,9 TZS:11,1 FH:44,5
SZH:80,7 CK:20,2 SÓ:1,72

Tea
Főtt virsli
Kifli (1,7)
Ketchup

Allergének:
1,7

EN:649
ZS:29,5 TZS:11,7 FH:23,1
SZH:70,9 CK:16,3 SÓ:3,94

Túrós derelye (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:848
ZS:20,2 TZS:6,6 FH:23,4
SZH:143,7 CK:47,1 SÓ:2,15

Tea
Sonkás pizza (1,7)

Allergének:
1,7

EN:445
ZS:12,3 TZS:5,5 FH:17,4
SZH:65 CK:16,2 SÓ:1,55

Ásványvíz
Kockasajt (7)
Kifli (1,7)
Kakaós ízű habos puding (7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:599
ZS:17,5 TZS:10,7 FH:16,5
SZH:91,4 CK:34 SÓ:2,43

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szézag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.