

Pécs

Kollégium

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:618

ZS:28,5

SZH:65,9

TZS:11,4

CK:14,6

FH:22,5

SÓ:4,08

Tea
Főtt virsli
Fehér kenyér (1)
Ketchup

Allergének:
1

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

Allergének:
1,3,7

EN:546

ZS:20,1

SZH:63,5

TZS:3,4

CK:12,4

FH:22,7

SÓ:2,24

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

Allergének:
1,7

EN:511

ZS:18

SZH:61,2

TZS:9,9

CK:12,9

FH:24

SÓ:3,08

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:489

ZS:10,7

SZH:80,2

TZS:5,8

CK:29

FH:16,5

SÓ:0,96

EBÉD A

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:998

ZS:40,7

SZH:109,3

TZS:13

CK:11,6

FH:44,6

SÓ:1,09

Bableves (1,3,9)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (bio tészta) (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:988

ZS:27,7

SZH:156

TZS:10

CK:33

FH:23,9

SÓ:2,04

Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:611

ZS:26,2

SZH:58

TZS:2,1

CK:23,2

FH:24,9

SÓ:2,19

Almalé 100%-os
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7

EN:720

ZS:18,6

SZH:101

TZS:3,7

CK:25,9

FH:30,2

SÓ:2,04

EBÉD B

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:692

ZS:17,8

SZH:96,9

TZS:2,1

CK:16,3

FH:31

SÓ:2,42

Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:714

ZS:20,7

SZH:106,9

TZS:4,3

CK:10

FH:19,6

SÓ:0,41

Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:697

ZS:31,5

SZH:73,6

TZS:7,7

CK:6,8

FH:27,7

SÓ:1,56

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

Allergének:
1,10,12

EN:601

ZS:11,9

SZH:83,3

TZS:4,6

CK:27,5

FH:33,1

SÓ:2,58

VACSORA

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:574

ZS:26,3

SZH:64,3

TZS:13,2

CK:15,2

FH:19,1

SÓ:1,87

Tea
Langalló (1,7)

Allergének:
1,7

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:942

ZS:44,6

SZH:115,5

TZS:6,8

CK:16,4

FH:17,7

SÓ:2,73

Sült kolbász
Tört burgonya (12)
Uborkasaláta

Allergének:
12

EN:717

ZS:33,4

SZH:54,6

TZS:11,6

CK:4,7

FH:24

SÓ:2,99

Ásványvíz
Pástétom
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kakaós csiga (1,3,7)
Ostya szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:595

ZS:23,6

SZH:78,5

TZS:9,2

CK:25,4

FH:13,3

SÓ:2,03

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 zsír; 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.



Pécs

Kollégium

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

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

Allergének:
1,3,7

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

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:443
ZS:12,6
SZH:66,7
TZS:4,6
FH:12,9
CK:12,8
SÓ:2,24

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

Allergének:
1,7

EN:435
ZS:12
SZH:65,1
TZS:5
FH:12,9
CK:12,9
SÓ:2,37

Tej (7)
Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:507
ZS:17,6
SZH:63,8
TZS:7,4
FH:20,6
CK:12,7
SÓ:2,5

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

Allergének:
1,3

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

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,12

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

Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:734
ZS:21,3
SZH:100,9
TZS:3,4
FH:26,8
CK:16
SÓ:1,79

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
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
SZH:141,7
TZS:18,6
FH:42,5
CK:19,4
SÓ:3,98

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

Allergének:
1,12

EN:630
ZS:13,9
SZH:83,5
TZS:3,7
FH:26,6
CK:41,2
SÓ:2,17

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

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

EBÉD B

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

Allergének:
1,10,12

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

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:951
ZS:25,6
SZH:137,8
TZS:7,3
FH:33,8
CK:67,8
SÓ:2,02

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:967
ZS:31
SZH:94,4
TZS:9,9
FH:56
CK:15,4
SÓ:1,47

Almalé 100%-os
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:708
ZS:15,7
SZH:107,8
TZS:3,9
FH:21,9
CK:42,6
SÓ:0,23

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:821
ZS:27,9
SZH:109,1
TZS:3,6
FH:26
CK:30,3
SÓ:2,45

VACSORA

Fűszeres csirkeszárnyak
Pírtott burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
12

EN:830
ZS:36
SZH:74,8
TZS:7,9
FH:45,7
CK:17,6
SÓ:1,63

Tea
Főtt virsli
Kifli (1,7)
Ketchup

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,7

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

Tea
Sonkás pizza (1,7)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,7

EN:594
ZS:17
SZH:91,3
TZS:10,4
FH:16,3
CK:33,9
SÓ:2,38

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Kollégium

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tea
Főtt virsli
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Ketchup

Allergének:
1

EN:636
ZS:28,9
SZH:68,8
TZS:11,6
FH:22
CK:14,8
SÓ:4,28

Kakaós tej (7)
Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:579
ZS:15,8
SZH:81,6
TZS:6,6
FH:23,3
CK:21,1
SÓ:2,41

Tea
Sertés párizsi
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:427
ZS:10,4
SZH:64,4
TZS:4,1
FH:16,7
CK:13,4
SÓ:2,34

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Reszelt sajt (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:573
ZS:18,1
SZH:73,7
TZS:8,9
FH:22,3
CK:14,4
SÓ:2,4

Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:393
ZS:7
SZH:65,1
TZS:2,1
FH:13,9
CK:12,4
SÓ:2,45

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:839
ZS:33,7
SZH:87,9
TZS:4,2
FH:37,4
CK:11,3
SÓ:2,94

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:673
ZS:21,3
SZH:85
TZS:3,7
FH:29,5
CK:4
SÓ:2,5

Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsa nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1027
ZS:23,9
SZH:143,6
TZS:5,7
FH:29,6
CK:33,6
SÓ:2,7

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:521
ZS:7,2
SZH:80,9
TZS:0,9
FH:30,8
CK:9,3
SÓ:1,38

Almalé 100%-os
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4

EN:815
ZS:12,1
SZH:143
TZS:2,1
FH:29,5
CK:36,3
SÓ:1,35

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:1029
ZS:48,9
SZH:80,6
TZS:10,6
FH:47,8
CK:9,3
SÓ:4,9

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:736
ZS:19
SZH:105,7
TZS:1,9
FH:27,7
CK:34,9
SÓ:2,16

Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,9

EN:729
ZS:18,5
SZH:115,5
TZS:3,5
FH:22,6
CK:43,2
SÓ:0,53

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:955
ZS:42,5
SZH:121,5
TZS:7,3
FH:17,3
CK:13,1
SÓ:2,95

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:617
ZS:13,3
SZH:94,3
TZS:4,7
FH:21,4
CK:37,1
SÓ:1,21

VACSORA

Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
7,12

EN:630
ZS:22,8
SZH:58,3
TZS:2,2
FH:33,7
CK:3,5
SÓ:2,3

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:484
ZS:7,5
SZH:71,8
TZS:0,6
FH:26,3
CK:5,3
SÓ:2,2

Sült csirkecomb
Franciasaláta (3,7,10,12)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:929
ZS:60
SZH:49,2
TZS:8,1
FH:41,1
CK:16,7
SÓ:2,67

Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:646
ZS:30,2
SZH:53,8
TZS:12,4
FH:21,3
CK:6,4
SÓ:3,13

Ásványvíz
Pástétom (1)
Kifli (1,7)
Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
1,6,7

EN:501
ZS:12,5
SZH:76,9
TZS:6,5
FH:18
CK:20,4
SÓ:2,06

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 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Pécs

Kollégium

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Vanília ízű tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:539 ZS:18,1 TZS:8,2 FH:17,2 SZH:77,5 CK:36,1 SÓ:1,31	Tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:410 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15 SZH:74,4 CK:15 SÓ:1,41	Tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:440 ZS:14 TZS:4,9 FH:11,7 SZH:63,6 CK:12,5 SÓ:2,35	Tej (7) Zala felvágott Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:639 ZS:26,4 TZS:14,4 FH:31,6 SZH:66,6 CK:12,5 SÓ:2,96	Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:442 ZS:12,9 TZS:4,6 FH:12,7 SZH:65,6 CK:12,8 SÓ:2,44
	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:839 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,2 SZH:112,7 CK:41,3 SÓ:1,08	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:726 ZS:24 TZS:6 FH:26,9 SZH:93,9 CK:27,3 SÓ:1,83	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mák szórat Fodros metélt (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:926 ZS:31,2 TZS:4,4 FH:32,9 SZH:132,4 CK:46,4 SÓ:1,59	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7) Színes vegyessaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:548 ZS:12,5 TZS:2 FH:17,1 SZH:83 CK:15,7 SÓ:2,65	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:850 ZS:27,7 TZS:4 FH:31,2 SZH:116,2 CK:31,3 SÓ:3,08
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:718 ZS:22,8 TZS:9 FH:29,4 SZH:96,9 CK:42,1 SÓ:0,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:688 ZS:17 TZS:1,8 FH:26,4 SZH:101 CK:18,1 SÓ:2,45	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:646 ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,4 SZH:91,9 CK:54,5 SÓ:2,13	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,1 TZS:4 FH:18,3 SZH:79,5 CK:3,8 SÓ:1,16	Almalé 100%-os Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:731 ZS:19,4 TZS:5,9 FH:31,1 SZH:103,9 CK:24,3 SÓ:0,7
	Eperkrémleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:718 ZS:22,8 TZS:9 FH:29,4 SZH:96,9 CK:42,1 SÓ:0,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:688 ZS:17 TZS:1,8 FH:26,4 SZH:101 CK:18,1 SÓ:2,45	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:646 ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,4 SZH:91,9 CK:54,5 SÓ:2,13	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,1 TZS:4 FH:18,3 SZH:79,5 CK:3,8 SÓ:1,16	Almalé 100%-os Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:731 ZS:19,4 TZS:5,9 FH:31,1 SZH:103,9 CK:24,3 SÓ:0,7
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:718 ZS:22,8 TZS:9 FH:29,4 SZH:96,9 CK:42,1 SÓ:0,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:688 ZS:17 TZS:1,8 FH:26,4 SZH:101 CK:18,1 SÓ:2,45	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:646 ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,4 SZH:91,9 CK:54,5 SÓ:2,13	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,1 TZS:4 FH:18,3 SZH:79,5 CK:3,8 SÓ:1,16	Almalé 100%-os Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:731 ZS:19,4 TZS:5,9 FH:31,1 SZH:103,9 CK:24,3 SÓ:0,7
	Eperkrémleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:718 ZS:22,8 TZS:9 FH:29,4 SZH:96,9 CK:42,1 SÓ:0,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:688 ZS:17 TZS:1,8 FH:26,4 SZH:101 CK:18,1 SÓ:2,45	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:646 ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,4 SZH:91,9 CK:54,5 SÓ:2,13	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,1 TZS:4 FH:18,3 SZH:79,5 CK:3,8 SÓ:1,16	Almalé 100%-os Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:731 ZS:19,4 TZS:5,9 FH:31,1 SZH:103,9 CK:24,3 SÓ:0,7
VACSORA	Sertés fasírtgolyó Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:475 ZS:14,9 TZS:5,4 FH:24,4 SZH:47,1 CK:12,7 SÓ:2,28	Tea Sült debreceni Mustár (10) Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:762 ZS:43,9 TZS:16 FH:30,6 SZH:60,8 CK:13,2 SÓ:5,25	Rántott csirkemáj (1,3) Rizibizi Ecetes almapirika (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:873 ZS:20,6 TZS:3,9 FH:45,2 SZH:123,1 CK:2,3 SÓ:2,38	Milánói ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:651 ZS:24,1 TZS:9 FH:33,3 SZH:74,2 CK:16,9 SÓ:3,02	Ásványvíz Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:585 ZS:12,8 TZS:7 FH:14,4 SZH:100,2 CK:31,5 SÓ:1,93
	Sertés fasírtgolyó Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:475 ZS:14,9 TZS:5,4 FH:24,4 SZH:47,1 CK:12,7 SÓ:2,28	Tea Sült debreceni Mustár (10) Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:762 ZS:43,9 TZS:16 FH:30,6 SZH:60,8 CK:13,2 SÓ:5,25	Rántott csirkemáj (1,3) Rizibizi Ecetes almapirika (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:873 ZS:20,6 TZS:3,9 FH:45,2 SZH:123,1 CK:2,3 SÓ:2,38	Milánói ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:651 ZS:24,1 TZS:9 FH:33,3 SZH:74,2 CK:16,9 SÓ:3,02	Ásványvíz Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:585 ZS:12,8 TZS:7 FH:14,4 SZH:100,2 CK:31,5 SÓ:1,93

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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). 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. 09. 28.–2026. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

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

Allergének:
1,3,7

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

Tea
Sertés párizsi
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:611
ZS:22,9
SZH:73,4
TZS:11,6
FH:23,5
SÓ:2,84
CK:13

Tea
Csemege szalámi
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:454
ZS:13,8
SZH:66,5
TZS:6,3
FH:12,9
SÓ:2,23
CK:13,3

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:329
ZS:8,6
SZH:51,5
TZS:5,7
FH:10,8
SÓ:0,58
CK:34,6

Tea
Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,7,12

EN:752
ZS:17,7
SZH:115,2
TZS:2,8
FH:25,6
SÓ:1,58
CK:15,7

Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,10,12

EN:693
ZS:25,6
SZH:89,5
TZS:10,2
FH:19,4
SÓ:4,31
CK:29,8

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Tejfölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:809
ZS:25,8
SZH:107,7
TZS:8
FH:32,1
SÓ:0,7
CK:21,4

Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:575
ZS:20,3
SZH:62,8
TZS:3,4
FH:27,6
SÓ:2,63
CK:15,1

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:862
ZS:26,4
SZH:119,2
TZS:2,8
FH:26,1
SÓ:2,16
CK:35,2

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:793
ZS:27,3
SZH:107,6
TZS:7,4
FH:26
SÓ:1,26
CK:16,1

Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:653
ZS:29,6
SZH:71,4
TZS:9
FH:23,4
SÓ:0,61
CK:25,8

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:998
ZS:43,9
SZH:117,2
TZS:9,5
FH:26,3
SÓ:4,42
CK:13

Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:637
ZS:25,3
SZH:74,2
TZS:5,5
FH:21,5
SÓ:2,07
CK:6,2

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:645
ZS:17,2
SZH:83,1
TZS:4,5
FH:27,8
SÓ:1,1
CK:38,7

VACSORA

Tea
Hamburger (1,3,6,7,10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:637
ZS:26,6
SZH:78
TZS:11
FH:19,7
SÓ:2,66
CK:22,6

Limonádé (12)
Langalló (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:569
ZS:26,3
SZH:63,1
TZS:13,2
FH:19,2
SÓ:1,87
CK:13,9

Alföldi húsos galuska (1,3)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,10

EN:725
ZS:31,8
SZH:80,4
TZS:11,7
FH:26,5
SÓ:2,91
CK:9,2

Sertés fasírtgolyó
Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
3,7,10,12

EN:731
ZS:32,5
SZH:64,8
TZS:10,5
FH:26,2
SÓ:1,77
CK:14,2

Ásványvíz
Kockasajt (7)
Kifli (1,7)
Pizzás csiga (1,7,12)
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:388
ZS:13,6
SZH:54,1
TZS:7,6
FH:10,8
SÓ:1,83
CK:10,9

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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