

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:754
ZS:17,8
SZH:115,2
TZS:2,9
FH:25,7
SÓ:1,58
CK:15,8

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

Pécs

Kollégium

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:422
ZS:10,8
SZH:64,8
TZS:3,9
FH:13
SÓ:2,09
CK:13,4

Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:472
ZS:11,8
SZH:73,6
TZS:3,8
FH:13,7
SÓ:2,26
CK:13,7

Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)
Margarin

Allergének:
1,3,6,7

EN:509
ZS:15,7
SZH:73,9
TZS:7,1
FH:17,1
SÓ:1,17
CK:30,9

Tea
Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:448
ZS:13,6
SZH:65,8
TZS:4,9
FH:12,6
SÓ:2,11
CK:12,5

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:442
ZS:12,9
SZH:65,6
TZS:4,6
FH:12,7
SÓ:2,44
CK:12,8

EBÉD A

Köménymaglevés zsemlekockával (1)
Kukoricas csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:773
ZS:31,5
SZH:90,4
TZS:7,8
FH:26,7
SÓ:2,55
CK:4,6

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1163
ZS:20,8
SZH:193,8
TZS:3
FH:37,9
SÓ:2,57
CK:28,7

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:653
ZS:13,7
SZH:86,9
TZS:4,1
FH:31,6
SÓ:1,53
CK:25,4

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:736
ZS:30,2
SZH:76
TZS:12,4
FH:21,3
SÓ:3,13
CK:28,6

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:953
ZS:44
SZH:88,7
TZS:15,4
FH:44,4
SÓ:1,55
CK:15,1

EBÉD B

Köménymaglevés zsemlekockával (1)
Párolt sertésszelet
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:744
ZS:23,5
SZH:97,3
TZS:2,4
FH:26,6
SÓ:1,93
CK:28,4

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1164
ZS:51,1
SZH:124,8
TZS:19,4
FH:46
SÓ:3,55
CK:12,1

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tészta) (1,7)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:799
ZS:31,1
SZH:99,3
TZS:14,9
FH:28,1
SÓ:1,51
CK:12,7

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:714
ZS:27,3
SZH:96,1
TZS:7,2
FH:19
SÓ:2,11
CK:29,4

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Steak burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:973
ZS:41,7
SZH:96,7
TZS:13,8
FH:48,8
SÓ:2,38
CK:19,5

VACSORA

Sertésflekken
Hagymás tört burgonya (12)
Párolt káposzta

Allergének:
12

EN:699
ZS:27,4
SZH:75,3
TZS:1,9
FH:24,9
SÓ:1,73
CK:15,2

Sült csirkecomb
Rizibizi
Színes vegyesaláta (12)

Allergének:
12

EN:931
ZS:49
SZH:74,3
TZS:6,1
FH:42,7
SÓ:1,6
CK:11,1

Tarhonyás hús (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,10

EN:587
ZS:22,4
SZH:73
TZS:5
FH:22,5
SÓ:1,83
CK:11,2

Tea
Orosz hússaláta (3,7,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:752
ZS:30,1
SZH:91,3
TZS:8,8
FH:20,5
SÓ:2,36
CK:23,5

Ásványvíz
Réteges joghurt erdei gyümölcscsel (7)
Kifli (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)
Ostyaasztal (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:660
ZS:18,1
SZH:103,7
TZS:7,6
FH:16,2
SÓ:1,06
CK:38,7

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 étel 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Kollégium

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:427 ZS:18,1 SZH:50,3 TZS:10 FH:15,2 SÓ:1,65 CK:15,5	Tej (7) Reszelt sajt (7) Margarin Fehér kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:531 ZS:19,4 SZH:60,8 TZS:11,4 FH:26,7 SÓ:2,32 CK:12,3	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:396 ZS:7,6 SZH:64,8 TZS:2,5 FH:13,9 SÓ:2,65 CK:13,1	Tea Baromfi párizsi Margarin Fehér kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:398 ZS:10,4 SZH:61,2 TZS:2,8 FH:13,3 SÓ:2,27 CK:12,3	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:404 ZS:7,7 SZH:66,5 TZS:1,6 FH:11,2 SÓ:1,86 CK:14,6
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1076 ZS:22 SZH:163,6 TZS:4,4 FH:25 SÓ:2,7 CK:37	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:428 ZS:20,5 SZH:38,2 TZS:7,5 FH:18,8 SÓ:3,99 CK:6,2	Almalé 100%-os Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:790 ZS:34,3 SZH:95 TZS:11,5 FH:24 SÓ:3,25 CK:31,4	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:724 ZS:15,7 SZH:93,6 TZS:2,5 FH:42,1 SÓ:2,72 CK:12,2	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:864 ZS:28,7 SZH:126,6 TZS:3,7 FH:22,9 SÓ:2,91 CK:39,7
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:14 SZH:79,8 TZS:5,8 FH:17,3 SÓ:2,83 CK:10	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:695 ZS:23,1 SZH:86,5 TZS:5,4 FH:27,9 SÓ:1,77 CK:4,7	Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:915 ZS:29,9 SZH:139 TZS:6,8 FH:23,8 SÓ:4,08 CK:59,3	Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrém serti szelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:961 ZS:38 SZH:97,1 TZS:9,7 FH:40,7 SÓ:4,47 CK:18,1	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:609 ZS:17,4 SZH:72,4 TZS:3,6 FH:30,5 SÓ:2,41 CK:35,3
	Tea Sertéssült Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:31,5 SZH:68,7 TZS:3,6 FH:26,4 SÓ:4,84 CK:26,3	Stíriai metélt (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:553 ZS:15,3 SZH:78,2 TZS:7,6 FH:25,6 SÓ:0,12 CK:35,4	Tea Szalámis pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:600 ZS:22,1 SZH:77,5 TZS:9,4 FH:20,7 SÓ:1,62 CK:17,8	Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 FH:28,6 SÓ:2,11 CK:16,9	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:530 ZS:18,4 SZH:76,2 TZS:10,4 FH:15,8 SÓ:2,39 CK:20,4
EBÉD B	Tea Sertéssült Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:31,5 SZH:68,7 TZS:3,6 FH:26,4 SÓ:4,84 CK:26,3	Stíriai metélt (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:553 ZS:15,3 SZH:78,2 TZS:7,6 FH:25,6 SÓ:0,12 CK:35,4	Tea Szalámis pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:600 ZS:22,1 SZH:77,5 TZS:9,4 FH:20,7 SÓ:1,62 CK:17,8	Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 FH:28,6 SÓ:2,11 CK:16,9	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:530 ZS:18,4 SZH:76,2 TZS:10,4 FH:15,8 SÓ:2,39 CK:20,4
	Tea Sertéssült Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:31,5 SZH:68,7 TZS:3,6 FH:26,4 SÓ:4,84 CK:26,3	Stíriai metélt (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:553 ZS:15,3 SZH:78,2 TZS:7,6 FH:25,6 SÓ:0,12 CK:35,4	Tea Szalámis pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:600 ZS:22,1 SZH:77,5 TZS:9,4 FH:20,7 SÓ:1,62 CK:17,8	Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 FH:28,6 SÓ:2,11 CK:16,9	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:530 ZS:18,4 SZH:76,2 TZS:10,4 FH:15,8 SÓ:2,39 CK:20,4
VACSORA	Tea Sertéssült Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:31,5 SZH:68,7 TZS:3,6 FH:26,4 SÓ:4,84 CK:26,3	Stíriai metélt (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:553 ZS:15,3 SZH:78,2 TZS:7,6 FH:25,6 SÓ:0,12 CK:35,4	Tea Szalámis pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:600 ZS:22,1 SZH:77,5 TZS:9,4 FH:20,7 SÓ:1,62 CK:17,8	Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 FH:28,6 SÓ:2,11 CK:16,9	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:530 ZS:18,4 SZH:76,2 TZS:10,4 FH:15,8 SÓ:2,39 CK:20,4
	Tea Sertéssült Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:31,5 SZH:68,7 TZS:3,6 FH:26,4 SÓ:4,84 CK:26,3	Stíriai metélt (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:553 ZS:15,3 SZH:78,2 TZS:7,6 FH:25,6 SÓ:0,12 CK:35,4	Tea Szalámis pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:600 ZS:22,1 SZH:77,5 TZS:9,4 FH:20,7 SÓ:1,62 CK:17,8	Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 FH:28,6 SÓ:2,11 CK:16,9	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:530 ZS:18,4 SZH:76,2 TZS:10,4 FH:15,8 SÓ:2,39 CK:20,4

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszámlálást 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Pécs

Kollégium

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Kakaós tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:606
ZS:18,3
SZH:92
TZS:8,4
FH:17,8
CK:49,8
SÓ:1,37

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:424
ZS:13,6
SZH:60,9
TZS:4,7
FH:12,3
CK:12,3
SÓ:2,21

Tea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:377
ZS:5,5
SZH:64,6
TZS:2,1
FH:13,8
CK:13,4
SÓ:1,76

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:466
ZS:9,5
SZH:77
TZS:4,1
FH:16,9
CK:25,9
SÓ:1,47

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:720
ZS:18,4
SZH:104,6
TZS:3,5
FH:26,6
CK:26,2
SÓ:2,89

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:807
ZS:23,4
SZH:85,1
TZS:6
FH:40,5
CK:9,1
SÓ:2,87

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN:853
ZS:21
SZH:139,5
TZS:3,9
FH:23,2
CK:43,5
SÓ:0,41

Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:669
ZS:21,8
SZH:80
TZS:7
FH:25,7
CK:11
SÓ:1,31

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:751
ZS:27,8
SZH:94,5
TZS:8,5
FH:21,2
CK:25,3
SÓ:2,51

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:512
ZS:22,2
SZH:53,6
TZS:5,5
FH:25,6
CK:15,1
SÓ:1,1

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:626
ZS:16,8
SZH:98,3
TZS:7,8
FH:19,8
CK:46,6
SÓ:0,71

Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1188
ZS:55,6
SZH:135,7
TZS:9,3
FH:24,9
CK:18,4
SÓ:2,53

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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
CK:22,6
SÓ:2,66

Húsos rakott penne (1,7)

Allergének:
1,7

EN:590
ZS:28,6
SZH:55,9
TZS:9,9
FH:27,3
CK:6,4
SÓ:0,4

Stefánia vagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:513
ZS:24,1
SZH:47,9
TZS:6,9
FH:23
CK:10,1
SÓ:2,99

Kifli (1,7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)
Ásványvíz
Natúr joghurt (7)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:485
ZS:11,9
SZH:77,4
TZS:6,1
FH:13,8
CK:13,5
SÓ:1,93

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. Széamag; 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Pécs

Kollégium

2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
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. 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.