

Pécs

Kollégium

2026.11.02.–2026.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:569
ZS:25,8
SZH:68,8
TZS:14,5
FH:14,2
CK:33,8
SÓ:1,04

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)
Sertés fasírtgolyó
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:693
ZS:13,7
SZH:83,1
TZS:5,1
FH:39,1
CK:17
SÓ:2,18

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:770
ZS:27,9
SZH:98,5
TZS:5,8
FH:26,8
CK:15,9
SÓ:1,68

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:1440
ZS:70,7
SZH:131,7
TZS:22
FH:42
CK:15,2
SÓ:4,15

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt virsli
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:713
ZS:34,4
SZH:74,5
TZS:12,1
FH:24,6
CK:12
SÓ:4,4

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:896
ZS:32,6
SZH:114,4
TZS:4
FH:28,5
CK:26,5
SÓ:2,38

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemege uborka (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

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

Allergének:
1,3,7,9,12

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

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:936
ZS:28
SZH:101,9
TZS:9,5
FH:50,3
CK:12,6
SÓ:1,46

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:861
ZS:23,4
SZH:117,7
TZS:5,5
FH:35,5
CK:11,6
SÓ:2,15

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
Steak burgonya
Káposztasaláta

Allergének:

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

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
Körözött (7)
Kifli (1,7)
Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:594
ZS:15,5
SZH:93,2
TZS:7,7
FH:17,4
CK:21,3
SÓ:1,66

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmozó 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Kollégium

2026.11.09.–2026.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:465 ZS:8,6 TZS:3,8 FH:16,3 SZH:78,9 CK:30,6 SÓ:1,61	Kakaós tej (7) Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:579 ZS:15,8 TZS:6,6 FH:23,3 SZH:81,6 CK:21,1 SÓ:2,41	Tea Sertés párizsi Sajtkrém (7) Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:427 ZS:10,4 TZS:4,1 FH:16,7 SZH:64,4 CK:13,4 SÓ:2,34	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Reszelt sajt (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:573 ZS:18,1 TZS:8,9 FH:22,3 SZH:73,7 CK:14,4 SÓ:2,4	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:393 ZS:7 TZS:2,1 FH:13,9 SZH:65,1 CK:12,4 SÓ:2,45
	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:854 ZS:33,8 TZS:4,2 FH:37 SZH:91,7 CK:13,4 SÓ:2,94	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:661 ZS:21,6 TZS:3,6 FH:29,1 SZH:81,4 CK:4,3 SÓ:2,48	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1340 ZS:26,7 TZS:5,9 FH:39,4 SZH:202,4 CK:60,2 SÓ:3,57	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kókuszgolyó (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:594 ZS:8,8 TZS:0,9 FH:32,9 SZH:93,2 CK:17,3 SÓ:1,43	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:857 ZS:21,8 TZS:3 FH:27,4 SZH:132,9 CK:45,4 SÓ:2,06
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:884 ZS:42,2 TZS:10,4 FH:28,7 SZH:83,8 CK:4,4 SÓ:0,95	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:723 ZS:19,3 TZS:1,9 FH:27,3 SZH:102,1 CK:35,2 SÓ:2,13	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:789 ZS:17,9 TZS:3,4 FH:27,7 SZH:123,8 CK:44,3 SÓ:1,3	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) Kókuszgolyó (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:1169 ZS:52,8 TZS:7,7 FH:21,9 SZH:141,1 CK:21,6 SÓ:3,21	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconos csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:708 ZS:11,7 TZS:4,5 FH:36,4 SZH:106,7 CK:44,7 SÓ:1,87
	Csirke gyros Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 7 EN:448 ZS:16,2 TZS:3,2 FH:29,7 SZH:35,6 CK:4,8 SÓ:2,26	Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12) <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN:484 ZS:7,5 TZS:0,6 FH:26,3 SZH:71,8 CK:5,3 SÓ:2,2	Sült csirkecomb filé Franciasaláta (3,7,10,12) Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:929 ZS:60 TZS:8,1 FH:41,1 SZH:49,2 CK:16,7 SÓ:2,67	Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:646 ZS:30,2 TZS:12,4 FH:21,3 SZH:53,8 CK:6,4 SÓ:3,13	Ásványvíz Kockasajt (7) Kifli (1,7) Túró rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:533 ZS:17,3 TZS:11,5 FH:17,5 SZH:74,3 CK:21,7 SÓ:2,29
EBÉD B					
VACSORA					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel 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 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

Pécs

Kollégium

2026.11.16.–2026.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN:410
ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15
SZH:74,4 CK:15 SÓ:1,41

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:396
ZS:7,6 TZS:2,5 FH:13,9
SZH:64,8 CK:13,1 SÓ:2,65

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:479
ZS:8,6 TZS:3,8 FH:16,3
SZH:84,7 CK:36,9 SÓ:1,61

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

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

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemege uborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:833
ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1
SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
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

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Körte

Allergének:
1,3,9

EN:920
ZS:31,2 TZS:4,4 FH:32,6
SZH:131,3 CK:36,1 SÓ:1,59

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:459
ZS:9,6 TZS:1,6 FH:14
SZH:72,2 CK:15 SÓ:2,3

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
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 B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos csirkehúsos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:723
ZS:20,9 TZS:5,6 FH:33,8
SZH:98,3 CK:39,6 SÓ:0,59

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:695
ZS:21 TZS:3 FH:30,6
SZH:88,1 CK:6,1 SÓ:2,09

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Körte

Allergének:
1,3,7,9

EN:646
ZS:20,6 TZS:8,4 FH:27,2
SZH:92 CK:44,2 SÓ:2,12

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:644
ZS:25,5 TZS:10 FH:23,4
SZH:77,2 CK:12,6 SÓ:1,93

Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
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

Sült debreceni
Mustár (10)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,10

EN:714
ZS:43,9 TZS:16 FH:30,6
SZH:49,3 CK:1,6 SÓ:5,25

Sertés fasírtgolyó
Tököfélék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:461
ZS:14,9 TZS:5,4 FH:24,4
SZH:43,5 CK:9,1 SÓ:2,28

Rántott csirkemáj (1,3)
Rizibizi
Ecetes almapirika (10,12)

Allergének:
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 makaróni (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
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

Allergének:
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 étel 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 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

2026.11.23.–2026.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tea
Tojásrántotta (3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,7EN:550
ZS:19,5
SZH:65,2TZS:3
FH:23,2
SÓ:2,24Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:526
ZS:15,7
SZH:72,7TZS:8,8
FH:19,1
SÓ:2,1Tea
Sertés párizsi
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:444
ZS:12,2
SZH:67TZS:5,7
FH:13,5
SÓ:2,19Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,7EN:329
ZS:8,6
SZH:51,5TZS:5,7
FH:10,8
SÓ:0,58Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:415
ZS:3,9
SZH:76,8TZS:1,9
FH:14,1
SÓ:1,31

EBÉD A

Kukorica galuska leves (3,9)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tésztá (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:774
ZS:30,9
SZH:98,2TZS:6,9
FH:24,4
SÓ:0,9Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,10,12EN:693
ZS:25,6
SZH:89,5TZS:10,2
FH:19,4
SÓ:4,31Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1053
ZS:45,1
SZH:128,2TZS:9,6
FH:26
SÓ:4,07Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:526
ZS:15,4
SZH:62,5TZS:3,8
FH:26,1
SÓ:2,81Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,7,9,10EN:862
ZS:26,4
SZH:119,2TZS:2,8
FH:26,1
SÓ:2,16

EBÉD B

Kukorica galuska leves (3,9)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:950
ZS:39,2
SZH:106TZS:9,3
FH:34,6
SÓ:2,23Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:653
ZS:29,6
SZH:71,4TZS:9
FH:23,4
SÓ:0,61Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,3,7EN:827
ZS:26,2
SZH:110,8TZS:8,1
FH:32,7
SÓ:0,71Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:737
ZS:22,9
SZH:91,9TZS:7,2
FH:39,2
SÓ:1,54Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:738
ZS:23,4
SZH:97,9TZS:6
FH:21,5
SÓ:1,47

VACSORA

Tea
Hamburger (1,3,6,7,10,12)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:637
ZS:26,6
SZH:78TZS:11
FH:19,7
SÓ:2,66Limonádé (12)
Langalló (1,7)Allergének:
1,7,12EN:569
ZS:26,3
SZH:63,1TZS:13,2
FH:19,2
SÓ:1,87Alföldi húsos galuska (1,3)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,10EN:725
ZS:31,8
SZH:80,4TZS:11,7
FH:26,5
SÓ:2,91Sertés fasírtgolyó
Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12)Allergének:
3,7,10,12EN:731
ZS:32,5
SZH:64,8TZS:10,5
FH:26,2
SÓ:1,77Ásványvíz
Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Pizzás csiga (1,7,12)
AlmaAllergének:
1,7,12EN:363
ZS:13,3
SZH:48,2TZS:7,5
FH:10,2
SÓ:1,91

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. Kérjük, az ételke allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezetest 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

2026.11.30.–2026.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:422 ZS:10,8 SZH:64,8 TZS:3,9 FH:13 SÓ:2,09 CK:13,4	Tea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1) Ketchup <u>Allergének:</u> 1 EN:538 ZS:19,3 SZH:68,1 TZS:7,5 FH:19,6 SÓ:3,76 CK:14,8	Kakaós tej (7) Füstölt pulykapárizsi Vajkrém napraforgómaggal (7) Fehér kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:523 ZS:16,1 SZH:69,8 TZS:7,8 FH:22,7 SÓ:2,48 CK:20,1	Tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 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) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:438 ZS:12,8 SZH:64,7 TZS:4,6 FH:12,7 SÓ:2,44 CK:12,8
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:714 ZS:27,3 SZH:96,1 TZS:7,2 FH:19 SÓ:2,11 CK:29,4	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelék gombóc fahéjas szóráttal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:1051 ZS:19,4 SZH:177,8 TZS:3,7 FH:32,6 SÓ:2,25 CK:38,4	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:653 ZS:13,7 SZH:86,9 TZS:4,1 FH:31,6 SÓ:1,53 CK:25,4	Köménymaglevés zsemlekockával (1) Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:744 ZS:23,5 SZH:97,3 TZS:2,4 FH:26,6 SÓ:1,93 CK:28,4	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1), Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1046 ZS:50,2 SZH:96,7 TZS:18,6 FH:45,4 SÓ:1,58 CK:22,3
EBÉD B	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Burgonyapüré (7) Csemege uborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:574 ZS:15,4 SZH:79,2 TZS:2,5 FH:27,7 SÓ:3,97 CK:30,4	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkus (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:923 ZS:24,9 SZH:129,1 TZS:6,1 FH:39,7 SÓ:1,38 CK:8,4	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfőlés tészta (bio tészta) (1,7) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:799 ZS:31,1 SZH:99,3 TZS:14,9 FH:28,1 SÓ:1,51 CK:12,7	Köménymaglevés zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:773 ZS:31,5 SZH:90,4 TZS:7,8 FH:26,7 SÓ:2,55 CK:4,6	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnnyak Steak burgonya, Házi vegyes saláta Mikulás desszert (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:1066 ZS:47,9 SZH:104,7 TZS:17 FH:49,7 SÓ:2,41 CK:26,7
VACSORA	Sertésflekken Hagymás tört burgonya (12) Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) Kakaós csiga (1,3,7) Ostya szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:723 ZS:25,7 SZH:103,7 TZS:11,9 FH:15,1 SÓ:1,1 CK:45,5

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 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