



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.09.29.–2025.10.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:196
ZS:2,5 TZS:1,3 FH:8,4
SZH:34 CK:10,1 SÓ:0,68

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:239
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,6
SZH:36,7 CK:10,6 SÓ:1,01

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

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9
SZH:32,9 CK:9,1 SÓ:1

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,8
SZH:47,1 CK:20,7 SÓ:0,56

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:520
ZS:15,9 TZS:5,3 FH:23,3
SZH:64,8 CK:7,6 SÓ:2,65

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradisomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN:701
ZS:26,2 TZS:8,1 FH:36
SZH:77,9 CK:11,7 SÓ:2,6

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Körte

Allergének:
1,7,9,12

EN:820
ZS:15,3 TZS:4,1 FH:20,4
SZH:143,7 CK:37,4 SÓ:1,79

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:466
ZS:21 TZS:4,3 FH:15,5
SZH:49,5 CK:18,6 SÓ:2

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

Allergének:
1,7,12

EN:634
ZS:17,9 TZS:5 FH:23,9
SZH:90 CK:30,3 SÓ:1,81

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:523
ZS:12,4 TZS:1,9 FH:20,3
SZH:77,8 CK:14 SÓ:1,93

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7)
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:458
ZS:14,9 TZS:3,8 FH:20,7
SZH:57,6 CK:11,3 SÓ:2,39

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:548
ZS:15,9 TZS:4,5 FH:14,3
SZH:82,5 CK:4,8 SÓ:0,58

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:454
ZS:15,8 TZS:3,8 FH:17,6
SZH:58,7 CK:6,7 SÓ:0,76

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

Allergének:
1,10,12

EN:445
ZS:7,9 TZS:3,1 FH:22,5
SZH:65,8 CK:26,1 SÓ:1,86

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5
SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5
SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Hónapos retek

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

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 keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.10.06.–2025.10.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

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

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9
SZH:49,9 CK:31,3 SÓ:0,45

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:327
ZS:11,4 TZS:4 FH:11,5
SZH:44,3 CK:17,5 SÓ:0,84

Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:237
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:42,8 CK:13,5 SÓ:0,66

Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,6,10

EN:249
ZS:4,4 TZS:0,5 FH:10,1
SZH:40,1 CK:10,4 SÓ:0,94

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

Allergének:
1,3

EN:228
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8
SZH:35,5 CK:9,6 SÓ:0,86

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:
1,3,7,10,12

EN:582
ZS:18 TZS:4,9 FH:25
SZH:73 CK:17,6 SÓ:1,84

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:600
ZS:22,1 TZS:5,5 FH:24,4
SZH:73,1 CK:12,9 SÓ:2,37

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:984
ZS:47 TZS:11,7 FH:26,6
SZH:102,4 CK:14 SÓ:3,4

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

Allergének:
1,7,12

EN:499
ZS:10,2 TZS:3,6 FH:23,9
SZH:74,6 CK:34,1 SÓ:2,01

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:669
ZS:25,4 TZS:3,6 FH:17,9
SZH:87,5 CK:20,7 SÓ:2,13

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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

Allergének:
1,10,12

EN:527
ZS:17,8 TZS:3,8 FH:22,8
SZH:63 CK:6,9 SÓ:2,74

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:772
ZS:24,6 TZS:7,4 FH:26
SZH:107,6 CK:54 SÓ:1,49

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Tört burgonya (12), Áfonyaszósz

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:730
ZS:26,1 TZS:6,9 FH:25
SZH:82,7 CK:24,3 SÓ:3,38

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

Allergének:
1,3,7

EN:597
ZS:14,6 TZS:3,6 FH:22,1
SZH:88,1 CK:30,8 SÓ:1

Paradicsomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:652
ZS:31,2 TZS:11,6 FH:19,8
SZH:71,7 CK:21,9 SÓ:2,04

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:197
ZS:5,7 TZS:2 FH:7,1
SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,87

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:198
ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9
SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:221
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,3
SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,29

Alma
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:130
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2
SZH:20,6 CK:16,2 SÓ:0,13

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 keresztzennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.10.13.–2025.10.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:244
ZS:4 TZS:3 FH:8,8
SZH:42,6 CK:23,8 SÓ:0,48Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:281
ZS:7,1 TZS:3,7 FH:11,2
SZH:42,7 CK:21,1 SÓ:0,59Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:182
ZS:1,6 TZS:0,7 FH:6,2
SZH:34,9 CK:9,7 SÓ:0,8Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:249
ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,8
SZH:40,1 CK:10,6 SÓ:0,99Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:209
ZS:3,5 TZS:1 FH:7,1
SZH:35,7 CK:9,6 SÓ:1,22Tej (7)
Szármóca extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:279
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:46,1 CK:21,9 SÓ:0,88Allergének:
1,7EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:563
ZS:19,5 TZS:2,8 FH:24,1
SZH:66,7 CK:8,8 SÓ:2,93Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:556
ZS:14,9 TZS:3,9 FH:24,2
SZH:76,1 CK:6,9 SÓ:2,02Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
SzőlőAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:1005
ZS:22,6 TZS:3,8 FH:28
SZH:144,1 CK:48,3 SÓ:3,79Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:477
ZS:7,3 TZS:2,1 FH:28,5
SZH:72,3 CK:10,5 SÓ:1,53Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,10,12EN:766
ZS:25,7 TZS:3,4 FH:24,3
SZH:105,3 CK:34,6 SÓ:2,53Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:727
ZS:29,4 TZS:10,6 FH:39,3
SZH:74,5 CK:13,8 SÓ:1,5Allergének:
1,3,7,9,12EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:541
ZS:19,5 TZS:5 FH:24,4
SZH:55,8 CK:4,1 SÓ:3,07Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6 TZS:1,4 FH:16,7
SZH:78,2 CK:27,7 SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
SzőlőAllergének:
1,3,9,12EN:553
ZS:10,6 TZS:1,1 FH:19,1
SZH:90,2 CK:39,4 SÓ:0,92Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:648
ZS:29,3 TZS:4,4 FH:13,3
SZH:81,1 CK:9,4 SÓ:1,45Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:495
ZS:10,7 TZS:4 FH:17,1
SZH:76,1 CK:31,6 SÓ:1,02Májgaluska leves (1,3,9,12)
Tefjölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:16,7 TZS:6,3 FH:24,6
SZH:69,3 CK:17 SÓ:0,51Allergének:
1,3,7,9,12EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:175
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,9
SZH:26,7 CK:1,2 SÓ:0,92Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:5,9 TZS:2 FH:7,3
SZH:31,1 CK:1 SÓ:1,05Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégсалátaAllergének:
1EN:194
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,2
SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1Túró rudi (6,7)
AlmaAllergének:
6,7EN:133
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,7
SZH:18,7 CK:17,5 SÓ:0,03Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23Allergének:
1,7EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.

Kevesebb hús fogyasztásával
csökkenthetjük környezeti
lábnyomunkat. TUDJ MEG
TÖBBET A HETI EGY
HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs			Szabadszedés Alsó			2025.10.20.–2025.10.26.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	Vanília ízű tej (7) Margarin Kakaós foszlós kalács (1,3,7)		Tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika		Tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1,3		<u>Allergének:</u>	
	EN:344 ZS:9,2 TZS:4,6 FH:11,5 SZH:53,3 CK:23,9 SÓ:0,7		EN:230 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:40,6 CK:10,9 SÓ:0,73		EN:222 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:34,5 CK:9,3 SÓ:0,86		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12)		Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórat Hosszúmetélt (1) Körte		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12		<u>Allergének:</u>	
	EN:641 ZS:21 TZS:6,8 FH:22,2 SZH:82,9 CK:31,4 SÓ:1,98		EN:627 ZS:22,5 TZS:4,6 FH:19,7 SZH:80,6 CK:24,4 SÓ:2,35		EN:779 ZS:28,8 TZS:4,1 FH:24,6 SZH:107,3 CK:30,5 SÓ:1,97		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7)		Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs		Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12		<u>Allergének:</u> 1,7,9		<u>Allergének:</u>	
	EN:526 ZS:14,6 TZS:4 FH:17,1 SZH:80 CK:28,2 SÓ:0,48		EN:497 ZS:12,2 TZS:1,3 FH:19,3 SZH:72,8 CK:13,4 SÓ:1,79		EN:522 ZS:16,1 TZS:6,9 FH:21,2 SZH:76 CK:37,4 SÓ:1,61		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma		Füstölt pulykapárizsi Margarin Fehér kenyér (1)		Epres joghurt (7) Kifli (1,7)		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u>	
	EN:170 ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:22,3 CK:0,8 SÓ:0,94		EN:178 ZS:5,8 TZS:2 FH:6,2 SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1,08		EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
	EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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/edeg), 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

