



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2025.09.29.–2025.10.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:681
ZS:21,8 TZS:7,1 FH:30,3
SZH:82,7 CK:9,4 SÓ:3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:1000
ZS:36,5 TZS:12,1 FH:53,8
SZH:110,5 CK:16 SÓ:3,69

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:1046
ZS:21,2 TZS:5,5 FH:25,1
SZH:180,2 CK:45,6 SÓ:2,18

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:539
ZS:24,4 TZS:5 FH:18,2
SZH:56,8 CK:21,7 SÓ:2,28

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,12

EN:856
ZS:26,2 TZS:6 FH:34,7
SZH:112,5 CK:31,5 SÓ:2,69

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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!**





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felnőtt

2025.10.06.–2025.10.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:749
ZS:23,9 TZS:6,8 FH:32,8
SZH:91,7 CK:21,2 SÓ:2,22

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:812
ZS:30,1 TZS:7,2 FH:31,8
SZH:99,8 CK:16,1 SÓ:3,13

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:1546
ZS:74,4 TZS:19,5 FH:45,7
SZH:154,6 CK:22,3 SÓ:5,14

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,12

EN:593
ZS:14,2 TZS:4,8 FH:31,7
SZH:81 CK:34,3 SÓ:2,51

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Magaros sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1001
ZS:37,3 TZS:4,9 FH:30
SZH:127,7 CK:33,5 SÓ:3,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,10,12

EN:767
ZS:25,6 TZS:5,6 FH:32,8
SZH:92,8 CK:9,7 SÓ:3,91

Allergének:
1,10,12

EN:767
ZS:25,6 TZS:5,6 FH:32,8
SZH:92,8 CK:9,7 SÓ:3,91

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

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:1027
ZS:33,4 TZS:8,6 FH:35,6
SZH:120,2 CK:38,1 SÓ:4,39

Allergének:
1,3,7

EN:802
ZS:21,2 TZS:5,2 FH:32,1
SZH:111,7 CK:31,5 SÓ:1,5

Allergének:
1,3,7,9

EN:980
ZS:47 TZS:17,5 FH:29,2
SZH:107,9 CK:36,4 SÓ:3,08

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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!



UZSONNA

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





ÉTLAP

Pécs			Szabadszedés Felnőtt						2025.10.20.–2025.10.26.											
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:				
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 szórát Hosszúmetélt (1) Körte			ÜNNEPNAP			MUNKASZÜNETI NAP							
	<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>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
	EN:924			EN:837			EN:1010			EN:0			EN:0			EN:				
	ZS:29,8	TZS:9,5	FH:29,9	ZS:30,7	TZS:6,9	FH:29	ZS:37,2	TZS:5,3	FH:33,4	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
	SZH:123	CK:50,2	SÓ:2,62	SZH:103,5	CK:30,4	SÓ:2,92	SZH:138,8	CK:39	SÓ:2,42	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 szórát Körte			ÜNNEPNAP			MUNKASZÜNETI NAP							
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
	EN:688			EN:703			EN:640			EN:0			EN:0			EN:				
	ZS:17,6	TZS:4,9	FH:20,7	ZS:17,4	TZS:1,8	FH:27,1	ZS:20,6	TZS:8,4	FH:27,1	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
	SZH:109,7	CK:46	SÓ:0,58	SZH:102,8	CK:18,4	SÓ:2,53	SZH:90,8	CK:44,2	SÓ:2,12	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:		
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:				
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 Felnőtt			2025.10.27.–2025.11.02.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:0		EN:0		EN:0		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
UZSONNA	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzsennyeződéssel 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!**

