



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

2025.09.29.–2025.10.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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:242
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,8
SZH:37,1 CK:10,8 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:

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,2 TZS:5,9 FH:25,7
SZH:71,1 CK:7,9 SÓ:2,91

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:774
ZS:28,8 TZS:9,2 FH:41,4
SZH:84,9 CK:12,9 SÓ:2,83

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:665
ZS:18,7 TZS:5,2 FH:24,5
SZH:95,5 CK:30,4 SÓ:1,85

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14 TZS:2,1 FH:23,1
SZH:86,6 CK:16,4 SÓ:2,22

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:473
ZS:15 TZS:3,8 FH:21,2
SZH:60,4 CK:11,7 SÓ:2,43

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:602
ZS:17,8 TZS:5,1 FH:16,1
SZH:89,6 CK:5,1 SÓ:0,69

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:508
ZS:9,9 TZS:3,8 FH:27,4
SZH:71,7 CK:26,8 SÓ:2,21

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

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)
Jégsláta

Allergének:
1

EN:206
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9
SZH:31 CK:1,3 SÓ:1,54

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. 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 Felső

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
Majonézos 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:231
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:35,9 CK:9,8 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:606
ZS:19,6 TZS:5,4 FH:26,3
SZH:73,8 CK:17,8 SÓ:1,85

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:677
ZS:24,2 TZS:5,8 FH:26,4
SZH:85,2 CK:14,3 SÓ:2,68

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:1047
ZS:50,5 TZS:12,4 FH:27,3
SZH:109,3 CK:15,2 SÓ:3,56

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

Allergének:
1,7,12

EN:535
ZS:11,9 TZS:4,2 FH:27,3
SZH:76,2 CK:34,1 SÓ:2,2

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:710
ZS:26,7 TZS:3,9 FH:18,7
SZH:94 CK:20,9 SÓ:2,17

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:614
ZS:20,9 TZS:4,4 FH:26,9
SZH:72,8 CK:8 SÓ:3,17

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:749
ZS:26,1 TZS:6,9 FH:25,5
SZH:86,5 CK:24,3 SÓ:3,39

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

Allergének:
1,3,7

EN:674
ZS:17,4 TZS:4,3 FH:26,4
SZH:95,5 CK:31,1 SÓ:1,25

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:732
ZS:36 TZS:13,8 FH:22,6
SZH:77,9 CK:23 SÓ:2,41

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:228
ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,6
SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

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:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

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 keresztyszennyeződéssel 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 Felső

2025.10.13.–2025.10.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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:196
ZS:2,2 TZS:1 FH:7,3
SZH:35,9 CK:10 SÓ:0,9Tea
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:223
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7
SZH:36,4 CK:9,8 SÓ:1,44Tej (7)
Számoca 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:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:641
ZS:21,8 TZS:3 FH:28,1
SZH:76,3 CK:9,7 SÓ:3,27Daragaluska 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:525
ZS:7,9 TZS:2,1 FH:32,2
SZH:79,2 CK:11,7 SÓ:1,64Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,10,12EN:796
ZS:26,3 TZS:3,5 FH:25,2
SZH:110,2 CK:34,7 SÓ:2,54Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:813
ZS:34 TZS:12,5 FH:43,8
SZH:81 CK:15,4 SÓ:1,64Allergének:
1,3,7,9,12EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:570
ZS:20 TZS:5,1 FH:25,2
SZH:60,3 CK:4,3 SÓ:3,29Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:12,3 TZS:1,6 FH:17,8
SZH:90,6 CK:34,4 SÓ:1,3Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
SzőlőAllergének:
1,3,9,12EN:628
ZS:12,1 TZS:1,3 FH:21,2
SZH:103,3 CK:43,5 SÓ:0,97Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:752
ZS:34,7 TZS:5,2 FH:15,5
SZH:92,5 CK:11 SÓ:1,74Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:547
ZS:12,6 TZS:4,7 FH:19,8
SZH:81,4 CK:32 SÓ:1,11Májgaluska leves (1,3,9,12)
Tefjölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:569
ZS:18,3 TZS:7 FH:26,5
SZH:74,3 CK:17,7 SÓ:0,53Allergének:
1,3,7,9,12EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégсалátaAllergének:
1EN:215
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:209
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,3
SZH:24,6 CK:0,3 SÓ:1,01Túró 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 Felső			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:233 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:41,1 CK:11,1 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 szórát 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:716 ZS:24,6 TZS:8 FH:25,2 SZH:89,5 CK:32,4 SÓ:2,28		EN:724 ZS:26,7 TZS:5,8 FH:23,4 SZH:91 CK:29,4 SÓ:2,53		EN:831 ZS:30,5 TZS:4,3 FH:26 SZH:115,1 CK:33 SÓ:1,98		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 szórát 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:560 ZS:13,8 TZS:1,4 FH:22,1 SZH:81,5 CK:15,8 SÓ:2,08		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 pulypapárizsi 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:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,7 CK:1,1 SÓ:1,11		EN:198 ZS:7,5 TZS:2,6 FH:7,3 SZH:24,6 CK:0,3 SÓ:1,28		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!**



UZSONNA

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

