



ÉTLAP

Pécs			Szabadszedés Felnőtt			2025.12.01.–2025.12.07.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)		Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12)		Paradicsomleves (1,3,9) Magyaros sertésszelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) Mikulás desszert (1,6)	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	
	EN:749		EN:812		EN:1546		EN:1111	
	ZS:23,9	TZS:6,8	FH:32,8	ZS:30,1	TZS:7,2	FH:31,8	ZS:45,3	TZS:7,8
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)		Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7)		Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Svéd mártás (1,6,7,10,12) Tört burgonya (12), Áfonyaszósz		Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Mikulás desszert (1,6)	
	<u>Allergének:</u> 1,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	
	EN:767		EN:987		EN:1027		EN:1063	
	ZS:25,6	TZS:5,6	FH:32,8	ZS:32,2	TZS:9,7	FH:33,8	ZS:51,9	TZS:20
UZSONNA	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	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 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. 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.



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



[illegible]

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. 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 fénypépes receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

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



[illegible]

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. 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 étetek fénypépes receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

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

