



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2025.12.01.–2025.12.07.

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:240
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:43,3 CK:14 SÓ:0,66

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

Allergének:
1,3,4,10

EN:260
ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2
SZH:40,4 CK:11 SÓ:1,02

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

Allergének:
1,3

EN:231
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8
SZH:35,9 CK:10,1 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)
Mandarin

Allergének:
1,7,12

EN:509
ZS:10,2 TZS:3,6 FH:24,1
SZH:76,1 CK:35,1 SÓ:2,01

Paradisomleves (1,3,9)
Magyaros sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:768
ZS:32,1 TZS:6,4 FH:18,7
SZH:96,4 CK:24,3 SÓ:2,19

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)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:607
ZS:14,6 TZS:3,6 FH:22,3
SZH:89,6 CK:31,8 SÓ:1

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:735
ZS:36,1 TZS:14,2 FH:20,6
SZH:80,6 CK:25,5 SÓ:2,1

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
Tengeri sósz kukoricacsna

Allergének:

EN:120
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,1
SZH:25,5 CK:7,4 SÓ:0,38

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 Alsó

2025.12.08.–2025.12.14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:244
ZS:4 TZS:3 FH:8,8
SZH:42,6 CK:23,8 SÓ:0,48

Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:281
ZS:7,1 TZS:3,7 FH:11,2
SZH:42,7 CK:21,1 SÓ:0,59

Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:185
ZS:1,6 TZS:0,7 FH:6,2
SZH:35,3 CK:10,1 SÓ:0,8

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:252
ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7
SZH:40,5 CK:11,1 SÓ:0,99

Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:212
ZS:3,5 TZS:1 FH:7
SZH:36,2 CK:10,1 SÓ:1,22

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:275
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:39,4 CK:9,9 SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:618
ZS:27 TZS:7,6 FH:18,4
SZH:66 CK:6,3 SÓ:1,47

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:556
ZS:14,9 TZS:3,9 FH:24,2
SZH:76,1 CK:6,9 SÓ:2,02

Csirkeraгуleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:662
ZS:17 TZS:1,9 FH:20,6
SZH:100,9 CK:43,2 SÓ:1,94

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:477
ZS:7,3 TZS:2,1 FH:28,5
SZH:72,3 CK:10,5 SÓ:1,53

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:766
ZS:25,7 TZS:3,4 FH:24,3
SZH:105,3 CK:34,6 SÓ:2,53

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:727
ZS:29,4 TZS:10,6 FH:39,3
SZH:74,5 CK:13,8 SÓ:1,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:480
ZS:13,2 TZS:1,9 FH:23,2
SZH:61,8 CK:5,8 SÓ:2,23

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:500
ZS:11,6 TZS:1,4 FH:16,7
SZH:78,2 CK:27,7 SÓ:1,25

Csirkeraгуleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:869
ZS:16,2 TZS:2,9 FH:26,6
SZH:126,3 CK:35,1 SÓ:2,76

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:702
ZS:30,8 TZS:4,6 FH:14,1
SZH:89,7 CK:8 SÓ:1,63

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Baconos csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:7,8 TZS:3 FH:24,7
SZH:74,9 CK:30,9 SÓ:1,3

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Tefjölös túró (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:527
ZS:16,7 TZS:6,3 FH:24,6
SZH:69,3 CK:17 SÓ:0,51

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,9
SZH:26,7 CK:1,2 SÓ:0,92

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:215
ZS:5,9 TZS:2 FH:7,3
SZH:31,1 CK:1 SÓ:1,05

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégсалáta

Allergének:
1

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

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

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,2
SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1

Túró rudi (6,7)
Mandarin

Allergének:
6,7

EN:143
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9
SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

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:

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						2025.12.15.–2025.12.21.												
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP			
TÍZÓRAI	Vanília ízű tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)			Tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika			Tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1)			Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:352			EN:233			EN:225			EN:288			EN:235			EN:			EN:		
	ZS:11,2 TZS:5,3 FH:11,9 SZH:51,3 CK:26,4 SÓ:0,82			ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:41,1 CK:11,4 SÓ:0,73			ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:35 CK:9,7 SÓ:0,86			ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88			ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:36,3 CK:9,9 SÓ:1,22			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Körte			Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré (7) Cékla savanyúság (10)			Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) Szaloncukor (6)								
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:589			EN:627			EN:630			EN:415			EN:915			EN:			EN:		
	ZS:16,7 TZS:5,4 FH:22,7 SZH:85,3 CK:32,1 SÓ:0,77			ZS:22,5 TZS:4,6 FH:19,7 SZH:80,6 CK:24,4 SÓ:2,35			ZS:22,4 TZS:7,8 FH:22,5 SZH:86,6 CK:40,4 SÓ:2,45			ZS:17 TZS:3,3 FH:20,5 SZH:42,1 CK:12,7 SÓ:3,33			ZS:32,9 TZS:6,3 FH:19,7 SZH:132,6 CK:51,7 SÓ:3,39			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs			Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórát Hosszúmetélt (1) Körte			Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7)			Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Szaloncukor (6)								
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12			<u>Allergének:</u> 1,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:578			EN:484			EN:671			EN:457			EN:644			EN:			EN:		
	ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6 SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69			ZS:14,5 TZS:2,1 FH:20,8 SZH:62,4 CK:4,1 SÓ:1,4			ZS:22,4 TZS:3,2 FH:23,3 SZH:96,7 CK:27,5 SÓ:1,13			ZS:18,1 TZS:7,1 FH:16,6 SZH:54,7 CK:9 SÓ:1,34			ZS:15,6 TZS:6,1 FH:21,5 SZH:101,5 CK:44 SÓ:0,47			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma			Füstölt pulykapárizsi Margarin Fehér kenyér (1)			Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kigyóborka			Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek			Eperes joghurt (7) Kifli (1,7)								
	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:170			EN:178			EN:240			EN:221			EN:247			EN:			EN:		
	ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:22,3 CK:0,8 SÓ:0,94			ZS:5,8 TZS:2 FH:6,2 SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1,08			ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,4 SZH:30,3 CK:0,8 SÓ:1,32			ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,04			ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			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!**

