



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

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:234
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:36,4 CK:10,3 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)
Mandarin

Allergének:
1,7,12

EN:545
ZS:11,9 TZS:4,2 FH:27,5
SZH:77,7 CK:35,1 SÓ:2,19

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

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:809
ZS:33,4 TZS:6,7 FH:19,5
SZH:102,9 CK:24,6 SÓ:2,23

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)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:684
ZS:17,4 TZS:4,3 FH:26,6
SZH:97 CK:32,1 SÓ:1,24

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

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:815
ZS:40,9 TZS:16,4 FH:23,4
SZH:86,8 CK:26,6 SÓ:2,48

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
Tengeri sósz kukoricacsack

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 Felső

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:199
ZS:2,2 TZS:1 FH:7,3
SZH:36,3 CK:10,4 SÓ:0,9

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:226
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7
SZH:36,8 CK:10,3 SÓ:1,44

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

Allergének:
1,7

EN:276
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:39,5 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:683
ZS:30,2 TZS:8,7 FH:20,8
SZH:71,8 CK:6,6 SÓ:1,55

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:737
ZS:18,5 TZS:2,1 FH:22,6
SZH:114 CK:47,3 SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:525
ZS:7,9 TZS:2,1 FH:32,2
SZH:79,2 CK:11,7 SÓ:1,64

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

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:796
ZS:26,3 TZS:3,5 FH:25,2
SZH:110,2 CK:34,7 SÓ:2,54

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:813
ZS:34 TZS:12,5 FH:43,8
SZH:81 CK:15,4 SÓ:1,64

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:559
ZS:15,5 TZS:2,1 FH:27,2
SZH:71,4 CK:6,7 SÓ:2,57

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561
ZS:12,3 TZS:1,6 FH:17,8
SZH:90,6 CK:34,4 SÓ:1,3

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:812
ZS:36,4 TZS:5,4 FH:16,4
SZH:102 CK:9,5 SÓ:1,94

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

Allergének:
1,7,12

EN:549
ZS:9,5 TZS:3,6 FH:29,7
SZH:80,3 CK:31,1 SÓ:1,48

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:569
ZS:18,3 TZS:7 FH:26,5
SZH:74,3 CK:17,7 SÓ:0,53

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégсалáta

Allergének:
1

EN:215
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,3
SZH:24,6 CK:0,3 SÓ:1,01

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 Felső

2025.12.15.–2025.12.21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:352
ZS:11,2 TZS:5,3 FH:11,9
SZH:51,3 CK:26,4 SÓ:0,82

Tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:236
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:41,5 CK:11,5 SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3

EN:225
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5
SZH:35 CK:9,7 SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:261
ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:37 CK:10 SÓ:1,44

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

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

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:589
ZS:16,7 TZS:5,4 FH:22,7
SZH:85,3 CK:32,1 SÓ:0,77

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:724
ZS:26,7 TZS:5,8 FH:23,4
SZH:91 CK:29,4 SÓ:2,53

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Körte

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:630
ZS:22,4 TZS:7,8 FH:22,5
SZH:86,6 CK:40,4 SÓ:2,45

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:434
ZS:17,2 TZS:3,4 FH:21
SZH:46 CK:13,8 SÓ:3,57

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:947
ZS:33,6 TZS:6,4 FH:20,3
SZH:138,2 CK:51,8 SÓ:3,42

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

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

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:653
ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6
SZH:84,3 CK:28,5 SÓ:1,99

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:552
ZS:16,8 TZS:2,4 FH:24,6
SZH:69,3 CK:4,8 SÓ:1,66

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
Körte

Allergének:
1,9

EN:723
ZS:24,1 TZS:3,4 FH:24,7
SZH:104,5 CK:30 SÓ:1,14

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos térsza (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:539
ZS:21,4 TZS:8,5 FH:19,6
SZH:64,5 CK:10,6 SÓ:1,51

Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,4,6,7

EN:715
ZS:18,1 TZS:6,9 FH:25,7
SZH:108,8 CK:44,4 SÓ:0,59

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

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

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8
SZH:22,7 CK:1,1 SÓ:1,11

Füstölt pulypapáriszi
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1

EN:198
ZS:7,5 TZS:2,6 FH:7,3
SZH:24,6 CK:0,3 SÓ:1,28

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5
SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

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!

