



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.01.05.–2026.01.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:195
ZS:7,2
SZH:28,5
TZS:3,8
CK:11,1
FH:3,5
SÓ:0,7

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52

Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:2,7
SZH:35,9
TZS:1,4
CK:10,7
FH:8,1
SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:238
ZS:5,4
SZH:37,3
TZS:1,1
CK:11,2
FH:6,4
SÓ:1,04

Tea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:239
ZS:2,1
SZH:45
TZS:1
CK:15,8
FH:8
SÓ:0,65

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:939
ZS:19,9
SZH:137,8
TZS:4,9
CK:38,3
FH:26,3
SÓ:2,58

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:627
ZS:22,5
SZH:80,6
TZS:4,6
CK:24,4
FH:19,7
SÓ:2,35

Almalé 100%-os
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:627
ZS:18,6
SZH:87,9
TZS:2,1
CK:38,7
FH:21,6
SÓ:1,89

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virsli
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:742
ZS:29,2
SZH:78
TZS:9,6
CK:13,2
FH:31,8
SÓ:2,99

Almás szilvakerémléves (1,7,12)
Panirozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:696
ZS:24,1
SZH:97
TZS:3,1
CK:28,6
FH:20,5
SÓ:2,49

Zöldségleves (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:615
ZS:32,8
SZH:55,3
TZS:8,6
CK:6,8
FH:22,4
SÓ:1,61

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:407
ZS:10,6
SZH:61
TZS:4,4
CK:12,7
FH:13,5
SÓ:2,15

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9
TZS:4
CK:3,4
FH:20,4
SÓ:1,29

Almalé 100%-os
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,12

EN:512
ZS:11,8
SZH:74,8
TZS:3,7
CK:34,7
FH:17,8
SÓ:1,44

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:549
ZS:14,8
SZH:68
TZS:3,5
CK:13,1
FH:27,3
SÓ:2,29

Almás szilvakerémléves (1,7,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:637
ZS:18,8
SZH:76,5
TZS:5,8
CK:30,1
FH:30,9
SÓ:2,1

Zöldségleves (1,3,12)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:529
ZS:20,6
SZH:58,1
TZS:4,3
CK:5,8
FH:23,3
SÓ:1,67

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Dejós guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,7

EN:629
ZS:12,3
SZH:107,5
TZS:4,9
CK:57,2
FH:17,7
SÓ:1,43

Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:202
ZS:10,2
SZH:11,3
TZS:3,8
CK:3,6
FH:14,1
SÓ:0,6

Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:545
ZS:20,4
SZH:68
TZS:5
CK:23,6
FH:16,6
SÓ:2,97

Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9

EN:430
ZS:12,7
SZH:54,8
TZS:4,6
CK:6,8
FH:14,8
SÓ:0,5

Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:208
ZS:2,6
SZH:35,5
TZS:0,4
CK:5,5
FH:8,4
SÓ:1,07

Panirozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7)

Allergének:
1,3,7

EN:287
ZS:6,6
SZH:42,6
TZS:1,2
CK:3,8
FH:9,5
SÓ:0,99

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:173
ZS:4,3
SZH:27,3
TZS:2
CK:1,2
FH:4,6
SÓ:0,86

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

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:7,8
SZH:24,9
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,2
SÓ:1

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:3,7
SZH:30,8
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,6
SÓ:1,27

Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:176
ZS:5,2
SZH:24,8
TZS:1,4
CK:0,4
FH:6,6
SÓ:1,14

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

Mandarin
Ostyaszelet (1,3,6)

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4
SZH:25
TZS:2,1
CK:14,6
FH:2,5
SÓ:0,03

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
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. 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!





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.01.12.–2026.01.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:325 ZS:9,4 FH:12,4
SZH:47,6 CK:22,7 SÓ:0,78

Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:230 ZS:1,9 FH:7,5
SZH:43,7 CK:14,5 SÓ:0,65

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:227 ZS:6 FH:6,4
SZH:35,2 CK:9,6 SÓ:1,1

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:281 ZS:5,9 FH:10,9
SZH:45,6 CK:20 SÓ:0,81

Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:225 ZS:6 FH:6
SZH:35,1 CK:9,7 SÓ:1,18

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Almalé 100%-os
Zöldborsos csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:623 ZS:15,6 FH:25,3
SZH:89,6 CK:29 SÓ:2,53

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:783 ZS:26,7 FH:32,1
SZH:91 CK:13,3 SÓ:2,48

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,7,9,12

EN:668 ZS:15,8 FH:24,7
SZH:102,7 CK:35,2 SÓ:1,25

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd
Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:542 ZS:17,6 FH:18,8
SZH:68,3 CK:12,7 SÓ:2,34

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:800 ZS:28,8 FH:24,2
SZH:107,1 CK:27,5 SÓ:2,79

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:563 ZS:19,9 FH:15,2
SZH:73,9 CK:24,4 SÓ:1,85

Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs

Allergének:
1,7,12

EN:477 ZS:19,9 FH:22,4
SZH:51,5 CK:14,9 SÓ:0,71

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:502 ZS:13,2 FH:19,3
SZH:73,8 CK:36,7 SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd
Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:733 ZS:32,4 FH:15,8
SZH:86,3 CK:13,5 SÓ:1,82

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:580 ZS:19,4 FH:18,6
SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7

EN:422 ZS:14 FH:15,4
SZH:57,4 CK:13,4 SÓ:0,84

Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuszkusz (1)

Allergének:
1,7

EN:408 ZS:11,6 FH:14,1
SZH:61,6 CK:5,1 SÓ:0,49

Francia lecsó

Allergének:

EN:86 ZS:2,7 FH:2,9
SZH:10,7 CK:5,7 SÓ:0,31

Csőben sült zöldségek (1,7)

Allergének:
1,7

EN:227 ZS:8,6 FH:9,8
SZH:25,5 CK:5,1 SÓ:0,81

Túrós cicinka (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:470 ZS:12,6 FH:19,3
SZH:55,2 CK:21,5 SÓ:1,01

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:193 ZS:5,4 FH:6,5
SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:221 ZS:9,2 FH:6,8
SZH:26,2 CK:0,5 SÓ:1,4

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:193 ZS:4,5 FH:5,5
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:0,83

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:221 ZS:8,1 FH:9
SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1

Pizzás ízű kukoricasnack
Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezámmag; 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

2026.01.19.–2026.01.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8
TZS:2,3
CK:23,8
FH:9
SÓ:0,32

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:2,5
SZH:34,5
TZS:1,3
CK:10,6
FH:8,3
SÓ:0,68

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:241
ZS:5,7
SZH:37,1
TZS:1,2
CK:11
FH:6,6
SÓ:1,01

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

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,8
SZH:33,4
TZS:4,5
CK:9,5
FH:9
SÓ:1

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
CK:20,7
FH:10,8
SÓ:0,56

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:656
ZS:25,4
SZH:67,8
TZS:7
CK:7,5
FH:30,7
SÓ:2,53

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:694
ZS:29,2
SZH:73,8
TZS:8,1
CK:11,9
FH:31,8
SÓ:2,78

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:809
ZS:16,2
SZH:138,1
TZS:4,3
CK:33,9
FH:23,1
SÓ:2,01

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:466
ZS:21
SZH:49,5
TZS:4,3
CK:18,6
FH:15,5
SÓ:2

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

Allergének:
1,7,12

EN:634
ZS:17,9
SZH:90
TZS:5
CK:30,3
FH:23,9
SÓ:1,81

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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

Allergének:
1,6,7,12

EN:613
ZS:21
SZH:73,5
TZS:3,5
CK:13,9
FH:26,7
SÓ:1,8

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:483
ZS:21,2
SZH:57,8
TZS:4,2
CK:11,7
FH:18,9
SÓ:2,66

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:537
ZS:15,9
SZH:79
TZS:4,5
CK:10
FH:14,5
SÓ:0,57

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne
sajttal sütvé (1,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:454
ZS:16,3
SZH:52,7
TZS:4
CK:6,7
FH:19,9
SÓ:0,73

Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:445
ZS:7,9
SZH:65,8
TZS:3,1
CK:26,1
FH:22,5
SÓ:1,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7

EN:444
ZS:20,7
SZH:45,9
TZS:10,6
CK:4,1
FH:18,5
SÓ:0,67

Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)

Allergének:
1,9

EN:361
ZS:7,3
SZH:54,8
TZS:0,8
CK:6,8
FH:9,8
SÓ:0,18

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:318
ZS:8,4
SZH:49,4
TZS:5,6
CK:32,8
FH:10,6
SÓ:0,58

Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:584
ZS:27,4
SZH:72
TZS:4,2
CK:9,8
FH:10,8
SÓ:1,77

Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:273
ZS:8,7
SZH:35,4
TZS:3,9
CK:7,7
FH:11,9
SÓ:0,69

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:4,7
SZH:27,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5
SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,3
SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,5
SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Hónapos retek

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
CK:1,3
FH:6,5
SÓ:1,23

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Alsó

2026.01.26.–2026.02.01.

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 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 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 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 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 FH:6,8
SZH:35,9 CK:10,1 SÓ:0,86

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: 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 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 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 FH:26,6
SZH:102,4 CK:14 SÓ:3,4

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

Allergének:
1,7,12

EN:614 ZS:11,6 FH:24,8
SZH:91,8 CK:35,5 SÓ:2,16

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:685 ZS:27,3 FH:17,9
SZH:87,5 CK:20,7 SÓ:2,13

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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

Allergének:
1,10,12

EN:527 ZS:17,8 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 FH:26
SZH:107,6 CK:54 SÓ:1,49

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:672 ZS:19,6 FH:33,4
SZH:76,8 CK:12,4 SÓ:1,01

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

Allergének:
1,3,7

EN:671 ZS:14,6 FH:23
SZH:105,3 CK:32,2 SÓ:1,15

Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:588 ZS:20,3 FH:18,7
SZH:77,5 CK:20,8 SÓ:1,81

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:442 ZS:22,2 FH:14,9
SZH:39,7 CK:4 SÓ:0,77

Gyümölcsrizs (7)

Allergének:
7

EN:230 ZS:3,8 FH:5,8
SZH:43 CK:22,6 SÓ:0,34

Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7

EN:367 ZS:10,2 FH:13,4
SZH:55,1 CK:5,8 SÓ:0,48

Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:324 ZS:9,7 FH:22,9
SZH:33,5 CK:5,8 SÓ:0,52

Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:644 ZS:28,9 FH:12,5
SZH:80,5 CK:8,3 SÓ:1,57

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:197 ZS:5,7 FH:7,1
SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,87

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:198 ZS:6,3 FH:6,5
SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175 ZS:4,3 FH:4,9
SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:221 ZS:9,1 FH:7,3
SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,29

Alma
Mese fit Detki keksz (1)

Allergének:
1

EN:255 ZS:8,9 FH:4,1
SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

