

Pécs		Szabadszedés Felnőtt				2026.01.05.–2026.01.11.		
HÉTFŐ		KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Almalé 100%-os Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakáposzta saláta	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Almás szilvkrémleves (1,7,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12)	Zöldségleves (1,3,12) Rakott zöldbab (1,7) Fehér kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	
	EN:1152 ZS:24,6 TZS:5,8 FH:31,5 SZH:170 CK:45,3 SÓ:3,09	EN:837 ZS:30,7 TZS:6,9 FH:29 SZH:103,5 CK:30,4 SÓ:2,92	EN:802 ZS:23,5 TZS:2,5 FH:29,8 SZH:110,5 CK:43,5 SÓ:2,31	EN:1019 ZS:47,8 TZS:16 FH:43,2 SZH:92,4 CK:13,7 SÓ:4,63	EN:901 ZS:28,3 TZS:3,9 FH:23,7 SZH:135,1 CK:47,1 SÓ:2,99	EN:722 ZS:38,6 TZS:10,2 FH:26,7 SZH:64,4 CK:7,9 SÓ:1,87	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs	Almalé 100%-os Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Lilakáposzta saláta	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin	Almás szilvkrémleves (1,7,12) Csirke gyros Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet (7)	Zöldségleves (1,3,12) Sertéspörkölt (1) Teljes kiőrlésű orsótészta (1) Csalamádé (10,12)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	
	EN:530 ZS:14,5 TZS:5,9 FH:17,7 SZH:77,6 CK:14,4 SÓ:2,85	EN:710 ZS:23,5 TZS:5,4 FH:28,6 SZH:88,3 CK:5 SÓ:1,85	EN:792 ZS:23,4 TZS:7,3 FH:32,2 SZH:98,9 CK:40,6 SÓ:2,53	EN:781 ZS:21,9 TZS:5,2 FH:40,3 SZH:94,3 CK:15,2 SÓ:3,31	EN:901 ZS:25,3 TZS:7,9 FH:40,8 SZH:114,4 CK:48,8 SÓ:2,79	EN:765 ZS:30,3 TZS:6,4 FH:33,7 SZH:82,9 CK:8,4 SÓ:2,38	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD C	Dejós guba (1,7) Vaníliás öntet (7)	Palacsintás zöldségpép (1,3,7)	Vegetáriánus zöldséggolyó Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12)	Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórát (7)	Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)	Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7)		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	
	EN:786 ZS:15,3 TZS:6,1 FH:22,2 SZH:134,4 CK:71,5 SÓ:1,79	EN:240 ZS:12,1 TZS:4,5 FH:16,7 SZH:13,3 CK:4,2 SÓ:0,71	EN:737 ZS:25,6 TZS:6,2 FH:21,5 SZH:97,4 CK:37 SÓ:3,73	EN:609 ZS:18,3 TZS:6,9 FH:21,2 SZH:76,7 CK:9,5 SÓ:0,72	EN:292 ZS:3,6 TZS:0,5 FH:11,8 SZH:49,7 CK:7,7 SÓ:1,5	EN:415 ZS:9,9 TZS:1,7 FH:13,8 SZH:61 CK:5,3 SÓ:1,44	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 étkezéstést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Pécs		Szabadszedés Felnőtt				2026.01.12.–2026.01.18.		
HÉTFŐ		KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
EBÉD A	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12)	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta			
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:792 ZS:20,4 TZS:4,9 FH:32,1 SZH:112,3 CK:30,1 SÓ:3,25	EN:1009 ZS:34,9 TZS:9,4 FH:43,8 SZH:111,3 CK:14,3 SÓ:3,23	EN:934 ZS:22,1 TZS:5,1 FH:33,2 SZH:145,2 CK:48,3 SÓ:1,6	EN:715 ZS:24,3 TZS:7,5 FH:27,6 SZH:83 CK:14,1 SÓ:2,93	EN:1104 ZS:38,2 TZS:5 FH:33,2 SZH:151,6 CK:42,1 SÓ:3,52	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12)	Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10,12) Gesztenyerúd	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta			
	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:751 ZS:27,8 TZS:8,5 FH:21,2 SZH:94,5 CK:25,3 SÓ:2,51	EN:607 ZS:25,4 TZS:7,4 FH:27,8 SZH:66 CK:16,6 SÓ:1,08	EN:619 ZS:16,7 TZS:8,3 FH:24,7 SZH:88,7 CK:43,7 SÓ:1,48	EN:1065 ZS:48,6 TZS:8,7 FH:23 SZH:122,3 CK:18 SÓ:2,91	EN:855 ZS:28,5 TZS:7 FH:26,7 SZH:113,2 CK:41,2 SÓ:1,53	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti (1) Sajt szórát (7)	Sajtkrém zöldségragu (1,7) Kuskusz (1)	Francia lecsó	Csőben sült zöldségek (1,7)	Túrós cicinka (1,3,7)			
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:583 ZS:19,8 TZS:7,1 FH:21,7 SZH:78 CK:17,1 SÓ:1,14	EN:561 ZS:15,9 TZS:4 FH:19,3 SZH:84,9 CK:7 SÓ:0,65	EN:86 ZS:2,7 TZS:0,5 FH:2,9 SZH:10,7 CK:5,7 SÓ:0,31	EN:316 ZS:11,9 TZS:6,9 FH:13,6 SZH:35,4 CK:7,2 SÓ:1,13	EN:564 ZS:15,1 TZS:7,2 FH:23,1 SZH:66,3 CK:25,7 SÓ:1,21	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 étkezést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Pécs			Szabadszedés Felnőtt						2026.01.19.–2026.01.25.												
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP			
EBÉD A	Brokkolikréml leves (1,7,12) Pirított tökrag Pincepörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csalamádé (10,12)			Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát Mandarin			Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almalé 100%-os Párolt sertésszelet, karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs								
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:893 ZS:36 SZH:89,1	TZS:9,6 CK:9,3	FH:41,6 SÓ:3,28	EN:983 ZS:40,9 SZH:103,3	TZS:12 CK:16,3	FH:46,9 SÓ:3,96	EN:1035 ZS:22,3 SZH:174,1	TZS:5,9 CK:39,9	FH:28,5 SÓ:2,46	EN:539 ZS:24,4 SZH:56,8	TZS:5 CK:21,7	FH:18,2 SÓ:2,28	EN:856 ZS:26,2 SZH:112,5	TZS:6 CK:31,5	FH:34,7 SÓ:2,69	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikréml leves (1,7,12) Pirított tökrag Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs			Bagolyborsó leves (1,7,9) Sertéshúsgolyó (1,3) Burgonyapüré (7) Színes vegyessaláta (12)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Mandarin			Zöldségleves (1,3,12) Parajos teljes kiőrlésű.penne sajttal sütvé (1,7)			Almalé 100%-os Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)								
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:877 ZS:30,5 SZH:103,9	TZS:5,3 CK:19,2	FH:38,3 SÓ:2,54	EN:666 ZS:28,8 SZH:79,7	TZS:6,4 CK:16,2	FH:25,7 SÓ:3,74	EN:780 ZS:24,5 SZH:111,5	TZS:7 CK:11,3	FH:21,2 SÓ:0,88	EN:562 ZS:20,2 SZH:65,3	TZS:4,8 CK:8,3	FH:24,3 SÓ:1,05	EN:601 ZS:11,9 SZH:83,3	TZS:4,6 CK:27,5	FH:33,1 SÓ:2,58	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1)			Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)			Tejbedara (1,7) Kakaós szórát			Rántott karfiol (1) Pritaminos rizs Tartármártás (3,7,10,12)			Zöldséges rizsfelfújt (3,7) Sajtmártás (1,7,12)								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,9			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:615 ZS:28,5 SZH:63,5	TZS:14,6 CK:5,5	FH:25,9 SÓ:0,95	EN:506 ZS:10,2 SZH:76,7	TZS:1,2 CK:9,5	FH:13,7 SÓ:0,24	EN:374 ZS:9,9 SZH:58,4	TZS:6,6 CK:38,9	FH:12,4 SÓ:0,67	EN:866 ZS:41,8 SZH:104,3	TZS:6,5 CK:15,1	FH:15,7 SÓ:2,68	EN:362 ZS:11,4 SZH:47,5	TZS:4,9 CK:10	FH:15,5 SÓ:0,86	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 étkezéstést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Pécs		Szabadszedés Felnőtt				2026.01.26.–2026.02.01.		
HÉTFŐ		KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT		VASÁRNAP
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)	Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán	Paradicsomleves (1,3,9) Magyaros sertésszelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)			
	<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> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>
	EN:749 ZS:23,9 TZS:6,8 FH:32,8 SZH:91,7 CK:21,2 SÓ:2,22	EN:812 ZS:30,1 TZS:7,2 FH:31,8 SZH:99,8 CK:16,1 SÓ:3,13	EN:1546 ZS:74,4 TZS:19,5 FH:45,7 SZH:154,6 CK:22,3 SÓ:5,14	EN:729 ZS:15,8 TZS:5 FH:32,6 SZH:98,2 CK:35,7 SÓ:2,66	EN:1028 ZS:40,4 TZS:5,3 FH:30 SZH:127,7 CK:33,5 SÓ:3,19	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 bolognai ragu (6,9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)	Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)			
	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>
	EN:767 ZS:25,6 TZS:5,6 FH:32,8 SZH:92,8 CK:9,7 SÓ:3,91	EN:987 ZS:32,2 TZS:9,7 FH:33,8 SZH:135,5 CK:67,7 SÓ:1,92	EN:966 ZS:27,7 TZS:9,4 FH:48,9 SZH:108 CK:16,9 SÓ:1,52	EN:876 ZS:21,2 TZS:5,2 FH:33 SZH:128,9 CK:32,9 SÓ:1,65	EN:833 ZS:28,1 TZS:3,6 FH:25,1 SZH:112,9 CK:34,1 SÓ:2,38	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)	Gyümölcsrizs (7)	Sajtkrémés zöldségragu (1,7) Spagetti (1)	Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)	Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10,12)			
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>
	EN:524 ZS:26,3 TZS:13,4 FH:17,6 SZH:47,1 CK:4,8 SÓ:0,91	EN:322 ZS:5,4 TZS:3,6 FH:8,1 SZH:60,2 CK:31,7 SÓ:0,48	EN:505 ZS:13,9 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:75,9 CK:7,9 SÓ:0,64	EN:384 ZS:11,5 TZS:3,6 FH:27,1 SZH:39,7 CK:6,9 SÓ:0,61	EN:951 ZS:43,9 TZS:6,8 FH:18,3 SZH:115,9 CK:13 SÓ:2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 étkezéstést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**

