



ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

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:241
ZS:5,5
SZH:37,7
TZS:1,1
CK:11,3
FH:6,5
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:724
ZS:26,7
SZH:91
TZS:5,8
CK:29,4
FH:23,4
SÓ:2,53

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:706
ZS:21
SZH:97,2
TZS:2,3
CK:39,5
FH:25,6
SÓ:2,03

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

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:723
ZS:24,8
SZH:101,7
TZS:3,2
CK:28,8
FH:21,2
SÓ:2,55

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:430
ZS:11,5
SZH:63,6
TZS:4,9
CK:12,9
FH:14,5
SÓ:2,45

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4
TZS:4,6
CK:3,7
FH:23,5
SÓ:1,47

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

Allergének:
1,7,12

EN:531
ZS:11,9
SZH:78,6
TZS:3,7
CK:34,7
FH:18,3
SÓ:1,45

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

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:623
ZS:17,3
SZH:74,9
TZS:4,2
CK:13,9
FH:32,7
SÓ:2,67

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

Allergének:
1,7,12

EN:693
ZS:20,8
SZH:81,2
TZS:6,2
CK:30,3
FH:34,2
SÓ:2,33

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

Allergének:
1,3,10,12

EN:603
ZS:24
SZH:64,7
TZS:5,2
CK:6,6
FH:26,9
SÓ:1,9

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:564
ZS:20,5
SZH:71,8
TZS:5
CK:23,6
FH:17,2
SÓ:2,98

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

Allergének:
1,7,9

EN:519
ZS:15,5
SZH:65,8
TZS:5,7
CK:8,1
FH:18
SÓ:0,61

Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:250
ZS:3,1
SZH:42,6
TZS:0,4
CK:6,6
FH:10,1
SÓ:1,28

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

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:7,9
SZH:49,7
TZS:1,4
CK:4,4
FH:11,2
SÓ:1,17

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86

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

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:7,9
SZH:25,3
TZS:4,5
CK:0,3
FH:9,3
SÓ:1

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:195
ZS:6,6
SZH:25,2
TZS:1,8
CK:0,4
FH:8
SÓ:1,36

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. 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

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:249 ZS:7,7 FH:7,7
SZH:35,4 CK:9,6 SÓ:1,26

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:245 ZS:7,7 FH:7,1
SZH:35,3 CK:9,7 SÓ:1,38

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:690 ZS:17,6 FH:28,7
SZH:97,1 CK:29,5 SÓ:2,91

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:829 ZS:28,4 FH:35,5
SZH:92,6 CK:13,4 SÓ:2,67

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:755 ZS:17,9 FH:27,2
SZH:117,2 CK:36,6 SÓ:1,29

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:552 ZS:17,7 FH:19,1
SZH:70,3 CK:12,7 SÓ:2,35

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:829 ZS:29,4 FH:25,1
SZH:112 CK:27,6 SÓ:2,8

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:657 ZS:23,8 FH:18,2
SZH:84,2 CK:24,8 SÓ:2,18

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:842 ZS:38 FH:18,2
SZH:97,8 CK:15 SÓ:2,11

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:662 ZS:22,5 FH:21,8
SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2

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:470 ZS:16,1 FH:17,6
SZH:62,4 CK:13,7 SÓ:0,93

Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuszkusz (1)

Allergének:
1,7

EN:462 ZS:13,2 FH:16,1
SZH:69,4 CK:6 SÓ:0,58

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:253 ZS:9,5 FH:10,9
SZH:28,3 CK:5,7 SÓ:0,9

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:

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225 ZS:7,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223 ZS:9,2 FH:7
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194 ZS:4,5 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

EN:224 ZS:8,1 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1

Pizzás ízű kukoricacsna

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 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 Felső

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:244
ZS:5,7
SZH:37,6
TZS:1,2
CK:11,2
FH:6,7
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:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:658
ZS:25,4
SZH:68,1
TZS:7
CK:7,6
FH:30,8
SÓ:2,73

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

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:771
ZS:32,5
SZH:80,7
TZS:9,2
CK:13,2
FH:36,7
SÓ:3,05

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
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:665
ZS:18,7
SZH:95,5
TZS:5,2
CK:30,4
FH:24,5
SÓ:1,85

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,6,7,12

EN:676
ZS:22,5
SZH:82,2
TZS:3,6
CK:16,3
FH:29,5
SÓ:2,09

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:498
ZS:21,3
SZH:60,6
TZS:4,3
CK:12,1
FH:19,4
SÓ:2,7

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591
ZS:17,8
SZH:86,1
TZS:5,1
CK:10,3
FH:16,3
SÓ:0,68

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne
sajttal sütve (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:508
ZS:9,9
SZH:71,7
TZS:3,8
CK:26,8
FH:27,4
SÓ:2,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,7

EN:498
ZS:23,4
SZH:51
TZS:12,1
CK:4,6
FH:20,8
SÓ:0,76

Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)

Allergének:
1,9

EN:434
ZS:8,8
SZH:65,8
TZS:1
CK:8,1
FH:11,7
SÓ:0,21

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

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:690
ZS:32,8
SZH:84,1
TZS:5,1
CK:11,7
FH:12,8
SÓ:2,14

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:293
ZS:9,2
SZH:38,4
TZS:4,1
CK:8,2
FH:12,6
SÓ:0,71

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24

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:206
ZS:4,3
SZH:31
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9
SÓ:1,54

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:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Szabadszedés Felső

2026.01.26.–2026.02.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:11,5
SZH:49,9
TZS:6,5
CK:31,3
FH:8,9
SÓ:0,45

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:327
ZS:11,4
SZH:44,3
TZS:4
CK:17,5
FH:11,5
SÓ:0,84

Tea
Vanília túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,4,10

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

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

Allergének:
1,3

EN:234
ZS:5,1
SZH:36,4
TZS:1,5
CK:10,3
FH:6,9
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:606
ZS:19,6
SZH:73,8
TZS:5,4
CK:17,8
FH:26,3
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
SZH:85,2
TZS:5,8
CK:14,3
FH:26,4
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
SZH:109,3
TZS:12,4
CK:15,2
FH:27,3
SÓ:3,56

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

Allergének:
1,7,12

EN:659
ZS:13,3
SZH:93,4
TZS:4,3
CK:35,5
FH:28,2
SÓ:2,35

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:726
ZS:28,5
SZH:94
TZS:4,1
CK:20,9
FH:18,7
SÓ:2,17

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,10,12

EN:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vanília öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:772
ZS:24,6
SZH:107,6
TZS:7,4
CK:54
FH:26
SÓ:1,49

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

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:749
ZS:22,1
SZH:85,3
TZS:7,8
CK:14,5
FH:38
SÓ:1,14

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

Allergének:
1,3,7

EN:748
ZS:17,4
SZH:112,7
TZS:4,3
CK:32,5
FH:27,3
SÓ:1,4

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:610
ZS:20,6
SZH:81,4
TZS:2,7
CK:20,8
FH:19,2
SÓ:1,81

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:442
ZS:22,2
SZH:39,7
TZS:11,3
CK:4
FH:14,9
SÓ:0,77

Gyümölcsrizs (7)

Allergének:
7

EN:276
ZS:4,6
SZH:51,6
TZS:3,1
CK:27,1
FH:6,9
SÓ:0,41

Sajtkrém zöldséragu (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7

EN:417
ZS:11,7
SZH:62,1
TZS:3,3
CK:6,7
FH:15,3
SÓ:0,57

Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:324
ZS:9,7
SZH:33,5
TZS:3,1
CK:5,8
FH:22,9
SÓ:0,52

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:758
ZS:34,5
SZH:93,4
TZS:5,3
CK:10
FH:14,9
SÓ:1,91

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,2
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34

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

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5
TZS:2
CK:0,8
FH:4,9
SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3

Alma
Mese fit Detki keksz (1)

Allergének:
1

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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!

