

PÉCS

Kollégium AB menü

2023.08.28 – 2023.09.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 350 ZS: 9,5 SZH: 51</p> <p>TZS: 3,6 CK: 10,8</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Lebbensleves Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföllel Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 892 ZS: 23,4 SZH: 142,9</p> <p>TZS: 11,9 CK: 72,7</p> <p>FH: 22 SÓ: 4,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Lebbensleves Sajtos, tejfőlés tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 779 ZS: 24,7 SZH: 108,9</p> <p>TZS: 11,4 CK: 13,9</p> <p>FH: 28,1 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Kocka sajt Kkifli Hónapos retek Detki Mesefit omlós keksz Ásványvíz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 470 ZS: 14 SZH: 71,1</p> <p>TZS: 6,7 CK: 11,7</p> <p>FH: 13 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Kollégium AB menü

2023.09.04 – 2023.09.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 478 ZS: 8 TZS: 3,2 FH: 14,7 SZH: 85,4 CK: 31,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 365 ZS: 12,7 TZS: 1,5 FH: 11,1 SZH: 48,3 CK: 9,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 450 ZS: 6 TZS: 4,7 FH: 17,2 SZH: 79,3 CK: 11,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 502 ZS: 16,5 TZS: 7,4 FH: 14,4 SZH: 73,2 CK: 31,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 387 ZS: 12,5 TZS: 6 FH: 15,6 SZH: 49 CK: 11,6 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tavaszi zeleves Paradicsomos sertés húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 711 ZS: 18,5 TZS: 6,7 FH: 92,2 SZH: 102,6 CK: 53,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Köményleves zsemlekockával Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 894 ZS: 36,6 TZS: 11,4 FH: 31,2 SZH: 1 CK: 8,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 17,6 TZS: 4,2 FH: 26 SZH: 107,3 CK: 8,7 SÓ: 4</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Rántott halfilé Sárgarépás rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10</p> <p>EN: 704 ZS: 18,2 TZS: 3,2 FH: 25,2 SZH: 107,6 CK: 11,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikom tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 793 ZS: 25,1 TZS: 1,4 FH: 31,8 SZH: 107,4 CK: 15,1 SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tavaszi zeleves Rakott karfiol sertés hússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 712 ZS: 26,4 TZS: 9,4 FH: 28,6 SZH: 89,7 CK: 10,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Köményleves zsemlekockával Gyros csirkecsikók Steak burgonya Friss saláta joghurtos öntettel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 730 ZS: 27,8 TZS: 10,9 FH: 37,9 SZH: 77,7 CK: 11,9 SÓ: 4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Szárnyas paella Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 705 ZS: 13,1 TZS: 1,5 FH: 32,2 SZH: 110,8 CK: 11,9 SÓ: 3</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 877 ZS: 29,9 TZS: 9,7 FH: 34,9 SZH: 117,8 CK: 20,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 900 ZS: 34,3 TZS: 4 FH: 17,4 SZH: 124,5 CK: 33,7 SÓ: 4,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
VACSORA	<p>Borzas csirkemell Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 1035 ZS: 46,5 TZS: 12,4 FH: 44,5 SZH: 106,2 CK: 2,3 SÓ: 2</p>	<p>Zöldséges sertés vagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 745 ZS: 27,8 TZS: 8,9 FH: 26,7 SZH: 93,1 CK: 12 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 1020 ZS: 28,6 TZS: 7,7 FH: 38,3 SZH: 137,3 CK: 2,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Slambuc Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 557 ZS: 35,7 TZS: 13,1 FH: 17,6 SZH: 45,1 CK: 5,6 SÓ: 4,3</p>	<p>Zöldséges pástétom Teljes kiőrlésű kifli Túró desszert Alma, ásványvíz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 455 ZS: 16,4 TZS: 15,8 FH: 10,6 SZH: 62,4 CK: 15,4 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Kollégium AB menü

2023.09.11 – 2023.09.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 510 ZS: 7,8 TZS: 3,2 FH: 14,6 SZH: 94,2 CK: 41,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 399 ZS: 10 TZS: 4,1 FH: 13,2 SZH: 62,5 CK: 9,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 483 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH: 15,4 SZH: 77,7 CK: 9,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 431 ZS: 12,9 TZS: 5,2 FH: 13,8 SZH: 64,7 CK: 22,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 392 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 11,4 SZH: 63,8 CK: 10,7 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 711 ZS: 18,5 TZS: 7,1 FH: 29,2 SZH: 102,6 CK: 9,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Meggyleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 894 ZS: 28,6 TZS: 8,8 FH: 30,4 SZH: 122,4 CK: 38,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Citromos kerti leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 20,5 TZS: 4,4 FH: 35,1 SZH: 91,3 CK: 15,2 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkemell Mexikói rizs Sajtmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 831 ZS: 30,4 TZS: 12,7 FH: 41,2 SZH: 94,9 CK: 11,3 SÓ: 3,9</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 882 ZS: 20 TZS: 8,8 FH: 36,2 SZH: 135 CK: 26,5 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Csontleves Rakott zöldbab csirkehússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 717 ZS: 24,6 TZS: 9 FH: 26 SZH: 94 CK: 9,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Meggyleves Barbecue sertéssült Burgonyapüré Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 891 ZS: 30,8 TZS: 11,6 FH: 33,7 SZH: 113,5 CK: 52,9 SÓ: 3,8</p>	<p>Citromos kerti leves Milánói makaróni Reszelt sajttal Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 878 ZS: 26,5 TZS: 7,6 FH: 44,2 SZH: 113,3 CK: 28,1 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Sós burgonya Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 706 ZS: 29,2 TZS: 9 FH: 28,2 SZH: 84 CK: 9,5 SÓ: 4</p>	<p>Lencseleves Nudli Vaníliás öntettel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 895 ZS: 13,3 TZS: 4,2 FH: 30,6 SZH: 157,6 CK: 39,6 SÓ: 5,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
VACSORA	<p>Sajtos, tejföls tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 567 ZS: 18,9 TZS: 10 FH: 23,3 SZH: 74,7 CK: 6,2 SÓ: 1</p>	<p>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10, 12</p> <p>EN: 669 ZS: 11,7 TZS: 2,1 FH: 71,2 SZH: 68,4 CK: 12,2 SÓ: 3</p>	<p>Rántott karfiol Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 745 ZS: 32 TZS: 3,7 FH: 12 SZH: 103,7 CK: 8,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 757 ZS: 29,6 TZS: 18,8 FH: 35,1 SZH: 84,7 CK: 18,7 SÓ: 5,6</p>	<p>Sajtos kifli Lekváros táska Nápolyi szelet Alma Ásványvíz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 600 ZS: 16,9 TZS: 9,4 FH: 15 SZH: 93,6 CK: 22,1 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

PÉCS
Kollégium AB menü
2023.09.18 – 2023.09.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 430 ZS: 13,3 TZS: 6,5 FH: 14,1 SZH: 63 CK: 21,8 SÓ: 1,2	Tea Körözött Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 366 ZS: 4,7 TZS: 3,8 FH: 14,6 SZH: 64,5 CK: 12,6 SÓ: 2,4	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 325 ZS: 6,9 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 54 CK: 10,9 SÓ: 2,5	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 376 ZS: 9,3 TZS: 3,2 FH: 19,9 SZH: 50,4 CK: 9,8 SÓ: 2,5	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 325 ZS: 8,5 TZS: 5,1 FH: 9,7 SZH: 49 CK: 10,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás sertés húshús Házi vegyes saláta Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 897 ZS: 28,9 TZS: 8,5 FH: 36,7 SZH: 120,4 CK: 25,2 SÓ: 2,1	Hamis gulyásleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 730 ZS: 25,2 TZS: 7,7 FH: 29,8 SZH: 93,5 CK: 8 SÓ: 4,2	Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntettel <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 756 ZS: 18,8 TZS: 5,4 FH: 35,8 SZH: 109,7 CK: 55,3 SÓ: 2,2	Tojásleves Rántott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10 EN: 897 ZS: 35,5 TZS: 6,8 FH: 29 SZH: 108,8 CK: 8,5 SÓ: 3,2	Fahéjas almaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 801 ZS: 17,9 TZS: 5 FH: 30 SZH: 126,5 CK: 35,5 SÓ: 3,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Tört burgonya Házi vegyes saláta Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 847 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 75,6 SZH: 97,5 CK: 20,1 SÓ: 4	Hamis gulyásleves Mézes, mustáros csirke ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 715 ZS: 18,5 TZS: 2,7 FH: 31,2 SZH: 103,2 CK: 8,4 SÓ: 3,5	Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 718 ZS: 12,8 TZS: 1,4 FH: 34,8 SZH: 114,8 CK: 13,4 SÓ: 3,4	Tojásleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 855 ZS: 33,5 TZS:12,1 FH: 46,1 SZH: 81,2 CK: 6,4 SÓ:3,4	Fahéjas almaleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 891 ZS: 36,1 TZS: 13,8 FH: 23,9 SZH: 111,9 CK: 37 SÓ: 3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Párizsi sertészelet Petrezselymes rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 755 ZS: 29,5 TZS: 8,1 FH: 27,4 SZH: 82 CK: 1,8 SÓ: 2,7	Tea Langalló <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 868 ZS: 41,9 TZS: 15,3 FH: 27,8 SZH: 91,6 CK: 13 SÓ: 3,6	Kolbászos lecsó Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 478 ZS: 14,9 TZS: 4,8 FH: 16,9 SZH: 67,8 CK: 3,2 SÓ: 4	Milánói makaróni Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 713 ZS: 21,5 TZS: 5,9 FH: 39,5 SZH: 89,1 CK: 16,5 SÓ: 4,2	Sajtos pogácsa Gyümölcs ízű joghurt Kifli Piskóta szelet Alma, Ásványvíz <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 499 ZS: 13,8 TZS: 6,5 FH: 13,3 SZH: 79 CK: 18,9 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


TUDJ MEG TÖBBET!

A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Kollégium AB menü

2023.09.25 – 2023.10.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 411 ZS: 10,7 TZS: 5,2 FH: 14,2 SZH: 63,8 CK: 21,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 386 ZS: 5 TZS: 4 FH: 13,3 SZH: 70,1 CK: 17,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Pulykasonka Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 391 ZS: 7,8 TZS: 2,2 FH: 16,6 SZH: 61,9 CK: 9,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 517 ZS: 26 TZS: 13,8 FH: 15,2 SZH: 54,8 CK: 9,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 353 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 11,4 SZH: 49,2 CK: 10,5 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 708 ZS: 20,3 TZS: 8,1 FH: 25,4 SZH: 111,4 CK: 4,7 SÓ: 4,6</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 711 ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 30 SZH: 81,9 CK: 8,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 887 ZS: 11,2 TZS: 2,1 FH: 47 SZH: 148,3 CK: 42,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Zellerkrémleves Zsemlekockával Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 750 ZS: 29,6 TZS: 8,2 FH: 26,7 SZH: 91,8 CK: 5,1 SÓ: 3</p>	<p>Bableves Sajtos, tejfőlés tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 764 ZS: 21,5 TZS: 10,6 FH: 31,4 SZH: 106,4 CK: 16,9 SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Grillezett csirkemell Burgonyapüré Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 719 ZS: 15,1 TZS: 4,3 FH: 37,8 SZH: 102,3 CK: 11 SÓ: 4,1</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 9, 10, 12</p> <p>EN: 818 ZS: 30,1 TZS: 8,3 FH: 32,5 SZH: 92,5 CK: 5 SÓ: 4,3</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges sertéshúsos ragu Penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 897 ZS: 35,1 TZS: 11,2 FH: 38,7 SZH: 130,7 CK: 33 SÓ: 2,8</p>	<p>Zellerkrémleves Zsemlekockával Baconos csirkemájragu Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 896 ZS: 34,3 TZS: 6,2 FH: 40,1 SZH: 102,8 CK: 14,7 SÓ: 4</p>	<p>Bableves Tejbedara Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 714 ZS: 11,5 TZS: 3,6 FH: 23 SZH: 125,5 CK: 54,4 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Vadas szárnyastokány spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 646 ZS: 12,9 TZS: 2,9 FH: 34,8 SZH: 98,6 CK: 19,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10, 12</p> <p>EN: 639 ZS: 29,5 TZS: 8,1 FH: 23,9 SZH: 67,5 CK: 11,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Limonádé Szalámi pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 1036 ZS: 42,1 TZS: 15,7 FH: 32,9 SZH: 128 CK: 45,6 SÓ: 3</p>	<p>Rántott sajt Steak burgonya Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 1057 ZS: 58,7 TZS: 12,5 FH: 26,6 SZH: 103,3 CK: 9,2 SÓ: 4,1</p>	<p>Zöldséges pástétom Kifli Fahéjas csiga Nápolyi szelet Ásványvíz, alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 563 ZS: 26,8 TZS: 10,1 FH: 9,3 SZH: 69,6 CK: 19,1 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj ki a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a