

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Pécs

Óvoda

2023.08.28 – 2023.09.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea  
Pogácsa

Allergének:  
1, 3, 7

EN: 252  
ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 4,6  
SZH: 32 CK: 9,4 SÓ: 1,6

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1, 7

EN: 280  
ZS: 6,1 TZS: 3,3 FH: 10,1  
SZH: 46,4 CK: 25,2 SÓ: 0,8

Tea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 4, 6, 7, 9, 10

EN: 189  
ZS: 4,9 TZS: 2,6 FH: 5,1  
SZH: 29,3 CK: 9,9 SÓ: 1,2

Tej  
Méz  
Margarin  
Kenyér

Allergének:  
1, 7

EN: 299  
ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3  
SZH: 51,8 CK: 25,7 SÓ: 1,2

Tea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Allergének:  
1, 3, 7, 10

EN: 204  
ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 5,5  
SZH: 30,3 CK: 10,1 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluskaleves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 522  
ZS: 21,4 TZS: 6,5 FH: 17,1  
SZH: 61,9 CK: 3,7 SÓ: 1,8

Pikáns karfiolkrémleves  
Zsemlekockával  
Bolognai spagetti sertéshússal  
Reszelt sajt

Allergének:  
1, 7, 9, 10, 12

EN: 599  
ZS: 24,4 TZS: 9,4 FH: 27,7  
SZH: 63 CK: 13,2 SÓ: 2,6

Gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes rizs  
Vitaminasaláta

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 10

EN: 575  
ZS: 7,5 TZS: 2,1 FH: 29,3  
SZH: 95,1 CK: 33,6 SÓ: 1,6

Zöldségleves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 572  
ZS: 16,6 TZS: 4,4 FH: 26,7  
SZH: 70 CK: 7 SÓ: 2,9

Lebbencsleves  
Túrótöltelikes gombóc  
Vaníliás tejföllel  
Szilva

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 557  
ZS: 14,4 TZS: 4,5 FH: 12,7  
SZH: 90,8 CK: 34,6 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1, 7

EN: 159  
ZS: 5,7 TZS: 3,8 FH: 4,2  
SZH: 21,2 CK: 0,7 SÓ: 0,8

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1, 6, 7, 9, 10

EN: 167  
ZS: 4,2 TZS: 1,3 FH: 8,2  
SZH: 22,4 CK: 1,5 SÓ: 1,3

Margarin  
Zsemle  
Paprika

Allergének:  
1, 6

EN: 210  
ZS: 4,8 TZS: 1,3 FH: 6  
SZH: 34,8 CK: 0,4 SÓ: 0,8

Zala felvágott  
Margarin  
Kenyér  
Retek

Allergének:  
1

EN: 183  
ZS: 5 TZS: 2 FH: 6,8  
SZH: 27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,4

Kocka sajt  
Kifli

Allergének:  
1, 7

EN: 137  
ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7  
SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6

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 ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti  
ételváltoztatásért 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

| Pécs    |                                                                                     |  |  | Óvoda |                                                                     |  |  | 2023.09.04 – 2023.09.10. |                                                                                                    |  |  |           |                                                                               |  |  |        |                                                                             |  |  |         |                                          |  |  |          |                                          |  |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|---------|------------------------------------------|--|--|----------|------------------------------------------|--|--|--|
| hétfő   |                                                                                     |  |  | kedd  |                                                                     |  |  | szerda                   |                                                                                                    |  |  | csütörtök |                                                                               |  |  | péntek |                                                                             |  |  | szombat |                                          |  |  | vasárnap |                                          |  |  |  |
| TÍZÓRAI | Tej<br>Szilva extra dzsem<br>Margarin<br>Kenyér                                     |  |  |       | Tea<br>Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér        |  |  |                          | Tea<br>Póréhagymás túrókrém<br>Zsemle                                                              |  |  |           | Tejbedara kakaós szórattal                                                    |  |  |        | Tea<br>Tojáskarika<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek           |  |  |         |                                          |  |  |          |                                          |  |  |  |
|         | <u>Allergének:</u><br>1, 7                                                          |  |  |       | <u>Allergének:</u><br>1                                             |  |  |                          | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7                                                                      |  |  |           | <u>Allergének:</u><br>1, 7                                                    |  |  |        | <u>Allergének:</u><br>1, 3                                                  |  |  |         | <u>Allergének:</u>                       |  |  |          | <u>Allergének:</u>                       |  |  |  |
|         | EN: 283                                                                             |  |  |       | EN: 201                                                             |  |  |                          | EN: 254                                                                                            |  |  |           | EN: 249                                                                       |  |  |        | EN: 195                                                                     |  |  |         | EN:                                      |  |  |          | EN:                                      |  |  |  |
|         | ZS: 5,5    TZS: 2,6    FH: 10,4<br>SZH: 47,4    CK: 20,5    SÓ: 1,2                 |  |  |       | ZS: 6,4    TZS: 0,8    FH: 5,6<br>SZH: 28,8    CK: 9,4    SÓ: 1,1   |  |  |                          | ZS: 4    TZS: 3,1    FH: 8,7<br>SZH: 44,4    CK: 10,7    SÓ: 0,9                                   |  |  |           | ZS: 2,7    TZS: 2    FH: 6,6<br>SZH: 49,7    CK: 36,3    SÓ: 0,2              |  |  |        | ZS: 5,1    TZS: 2,3    FH: 6,4<br>SZH: 29,1    CK: 10,3    SÓ: 0,7          |  |  |         | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |          | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |  |
| EBÉD    | Tavaszi zöldséges<br>Paradicsomos<br>sertéshúsos káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér |  |  |       | Köményleves zsemlekockával<br>Bakonyi sertésragu<br>Bulgur<br>Alma  |  |  |                          | Tárkonyos zöldségleves<br>Paprikás burgonya<br>virsliivel<br>Céklasaláta<br>Teljes kiőrlésű kenyér |  |  |           | Édes gyökekrémleves<br>Rántott halrudacska<br>Sárgarépas rizs<br>Uborkasaláta |  |  |        | Tejfölös karalábéleves<br>Paradicsomos, bazsalikom<br>tészta<br>Sajt szórát |  |  |         |                                          |  |  |          |                                          |  |  |  |
|         | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 10                                                      |  |  |       | <u>Allergének:</u><br>1, 7, 9, 10                                   |  |  |                          | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 9, 10, 12                                                              |  |  |           | <u>Allergének:</u><br>1, 4, 7, 9, 10                                          |  |  |        | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 7, 9, 10                                        |  |  |         | <u>Allergének:</u>                       |  |  |          | <u>Allergének:</u>                       |  |  |  |
|         | EN: 477                                                                             |  |  |       | EN: 568                                                             |  |  |                          | EN: 467                                                                                            |  |  |           | EN: 456                                                                       |  |  |        | EN: 595                                                                     |  |  |         | EN:                                      |  |  |          | EN:                                      |  |  |  |
|         | ZS: 15,8    TZS: 4,5    FH: 19,2<br>SZH: 62,9    CK: 29,1    SÓ: 1,9                |  |  |       | ZS: 26,4    TZS: 7,5    FH: 21,3<br>SZH: 60,7    CK: 8,4    SÓ: 2,8 |  |  |                          | ZS: 9,2    TZS: 2,3    FH: 17,9<br>SZH: 74,9    CK: 5,6    SÓ: 3                                   |  |  |           | ZS: 11,9    TZS: 1,9    FH: 13,9<br>SZH: 70,7    CK: 7,1    SÓ: 1             |  |  |        | ZS: 23,6    TZS: 3    FH: 24,1<br>SZH: 67,3    CK: 10,2    SÓ: 2,6          |  |  |         | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |          | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |  |
| UZSONNA | Kenőmájás<br>Kifli<br>Póréhagyma                                                    |  |  |       | Sajtkrém napraforgómaggal<br>Zsemle<br>Paprika                      |  |  |                          | Zöldfűszeres vajkrém<br>Kenyér<br>Retek                                                            |  |  |           | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Újhagyma            |  |  |        | Túró desszert<br>Kifli                                                      |  |  |         |                                          |  |  |          |                                          |  |  |  |
|         | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7, 9, 10                                                |  |  |       | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7                                       |  |  |                          | <u>Allergének:</u><br>1, 7                                                                         |  |  |           | <u>Allergének:</u><br>1                                                       |  |  |        | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7                                               |  |  |         | <u>Allergének:</u>                       |  |  |          | <u>Allergének:</u>                       |  |  |  |
|         | EN: 186                                                                             |  |  |       | EN: 224                                                             |  |  |                          | EN: 185                                                                                            |  |  |           | EN: 226                                                                       |  |  |        | EN: 193                                                                     |  |  |         | EN:                                      |  |  |          | EN:                                      |  |  |  |
|         | ZS: 7    TZS: 2,5    FH: 6,9<br>SZH: 23,6    CK: 2,2    SÓ: 1                       |  |  |       | ZS: 5,1    TZS: 2,2    FH: 7,6<br>SZH: 35,8    CK: 0,9    SÓ: 0,9   |  |  |                          | ZS: 5,4    TZS: 3,6    FH: 5,1<br>SZH: 28,4    CK: 1,6    SÓ: 1,1                                  |  |  |           | ZS: 11,6    TZS: 3,9    FH: 8,2<br>SZH: 21    CK: 0,1    SÓ: 1,4              |  |  |        | ZS: 5,4    TZS: 14,5    FH: 5,2<br>SZH: 30,5    CK: 8,5    SÓ: 0,6          |  |  |         | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |          | ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |  |  |  |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti  
étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

**Pécs**

**Óvoda**

**2023.09.11 – 2023.09.17.**

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**szombat**

**vasárnap**

**TÍZÓRAI**

Tej  
Gabonagolyó

Allergének:  
1, 6, 7

EN: 205  
ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 7,9  
SZH: 33,4 CK: 19,9 SÓ: 0,3

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Kenyer

Allergének:  
1

EN: 218  
ZS: 5 TZS: 2 FH: 6,6  
SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,4

Tea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Kenyer

Allergének:  
1, 7

EN: 222  
ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 4,6  
SZH: 37,1 CK: 10,2 SÓ: 1,1

Vaníliás tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1, 7

EN: 279  
ZS: 8 TZS: 3,8 FH: 9,9  
SZH: 42,2 CK: 21,3 SÓ: 0,8

Tea  
Petrezselymes, uborkás  
tojáskrém  
Kenyer

Allergének:  
1, 3, 7, 10

EN: 225  
ZS: 5,2 TZS: 1,9 FH: 6  
SZH: 36,7 CK: 10,1 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**EBÉD**

Csontleves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 504  
ZS: 12,4 TZS: 3,7 FH: 20,1  
SZH: 74,9 CK: 5,9 SÓ: 2,5

Meggyleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Allergének:  
1, 7, 10

EN: 549  
ZS: 17 TZS: 5,2 FH: 18,3  
SZH: 73,2 CK: 24,4 SÓ: 2,4

Citromos kerti leves  
Csirkepörkölt  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 460  
ZS: 14,1 TZS: 3,3 FH: 24,4  
SZH: 53,9 CK: 12,2 SÓ: 2,6

Zöldségleves  
Levesgyönggyel  
Sült csirkemell  
Mexikói rizs  
Sajtmártás

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 524  
ZS: 16,6 TZS: 7,2 FH: 30  
SZH: 61,8 CK: 6,8 SÓ: 2,4

Lencseleves  
Túrós metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 593  
ZS: 14,5 TZS: 6,4 FH: 22,6  
SZH: 90,3 CK: 22,2 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**UZSONNA**

Vajkrém  
Kenyer  
Paprika

Allergének:  
1, 7

EN: 191  
ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,2  
SZH: 27,4 CK: 0,6 SÓ: 1,2

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Allergének:  
1, 7

EN: 193  
ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,9  
SZH: 19,6 CK: 0,9 SÓ: 1

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1, 6

EN: 223  
ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,7  
SZH: 34,2 CK: 0,3 SÓ: 1,2

Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégsaláta

Allergének:  
1

EN: 171  
ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 6  
SZH: 19,8 CK: 0,3 SÓ: 1,1

Nápolyi szelet  
Alma

Allergének:  
1, 3, 6, 7

EN: 136  
ZS: 4,9 TZS: 3,4 FH: 1,8  
SZH: 20,3 CK: 11,4 SÓ: 0

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 ételsorokban 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

**homm**  
Háztartási Alapanyagok és Magyar Menüszervező

**GYERMELI**

**Univer**

**DETKI**  
1985

**HA**  
Házi Ártomány

**szupermenza**  
HUNGAST



**A HŰSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

|         |  | Pécs                                                                       |                                 |                                                                           | Óvoda                           |                                                       |                                 | 2023.09.18 – 2023.09.24.                                            |                                 |                                                                                |                                |                    |                    |                    |                    |
|---------|--|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|         |  | hétfő                                                                      |                                 | kedd                                                                      |                                 | szerda                                                |                                 | csütörtök                                                           |                                 | péntek                                                                         |                                | szombat            |                    | vasárnap           |                    |
| TÍZÓRAI |  | Tej<br>Kalács                                                              |                                 | Tea<br>Körözött<br>Kenyér<br>Retek                                        |                                 | Tea<br>Padlizsánkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér        |                                 | Tej<br>Sárgabarack extra dzsem<br>Margarin<br>Kenyér                |                                 | Tea<br>Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér                                      |                                |                    |                    |                    |                    |
|         |  | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 7                                              |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 7, 10                                            |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 10                        |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 7                                          |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 7                                                     |                                | <u>Allergének:</u> |                    | <u>Allergének:</u> |                    |
|         |  | EN: 259<br>ZS: 8,2<br>SZH: 36,2                                            | TZS: 4,3<br>CK: 15,6<br>SÓ: 0,7 | EN: 213<br>ZS: 3,1<br>SZH: 37,1                                           | TZS: 2,6<br>CK: 11,2<br>SÓ: 1,5 | EN: 192<br>ZS: 4,2<br>SZH: 32,2                       | TZS: 0,6<br>CK: 10,3<br>SÓ: 1,6 | EN: 284<br>ZS: 5,4<br>SZH: 47,4                                     | TZS: 2,6<br>CK: 20,5<br>SÓ: 1,2 | EN: 181<br>ZS: 4,3<br>SZH: 29,1                                                | TZS: 2,6<br>CK: 10<br>SÓ: 0,9  | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: |
| EBÉD    |  | Tefjölös zöldbableves<br>Tarhonyás sertéshús<br>Házi vegyes saláta<br>Alma |                                 | Hamis gulyásleves<br>Sertésfasírt<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                                 | Szárnyas raguleves<br>Mákos guba<br>Vaníliás öntettel |                                 | Tojásleves<br>Rántott halrudacska<br>Kukoricás rizs<br>Tartármártás |                                 | Fahéjas almaleves<br>Vegetáriánus zöldséggolyó<br>Barnamártás<br>Tört burgonya |                                |                    |                    |                    |                    |
|         |  | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 7, 10                                          |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 6, 7, 9, 10, 12                               |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 7, 9, 10                  |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 4, 7, 10                                |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 6, 7, 9, 10, 12                                    |                                | <u>Allergének:</u> |                    | <u>Allergének:</u> |                    |
|         |  | EN: 577<br>ZS: 20<br>SZH: 75,4                                             | TZS: 5,7<br>CK: 21,8<br>SÓ: 1,9 | EN: 505<br>ZS: 15,5<br>SZH: 69,8                                          | TZS: 4,5<br>CK: 5,6<br>SÓ: 2,6  | EN: 571<br>ZS: 13,9<br>SZH: 85,7                      | TZS: 4,3<br>CK: 45,9<br>SÓ: 1,4 | EN: 527<br>ZS: 23,4<br>SZH: 62                                      | TZS: 4,7<br>CK: 6,7<br>SÓ: 2    | EN: 512<br>ZS: 11,7<br>SZH: 81,1                                               | TZS: 3<br>CK: 26,1<br>SÓ: 2,5  | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: |
| UZSONNA |  | Kenőmájás<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Kígyóuborka                          |                                 | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Zsemle                                     |                                 | Margarin<br>Zsemle<br>Sárgarépa korong                |                                 | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paprika           |                                 | Detki Mesefit omlós keksz                                                      |                                |                    |                    |                    |                    |
|         |  | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7, 9, 10                                       |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 6, 7                                             |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 6                            |                                 | <u>Allergének:</u><br>1                                             |                                 | <u>Allergének:</u><br>1, 3, 7                                                  |                                | <u>Allergének:</u> |                    | <u>Allergének:</u> |                    |
|         |  | EN: 180<br>ZS: 6,6<br>SZH: 21,8                                            | TZS: 2,5<br>CK: 0,8<br>SÓ: 1,1  | EN: 283<br>ZS: 10,9<br>SZH: 34,3                                          | TZS: 3,7<br>CK: 0,3<br>SÓ: 1,4  | EN: 214<br>ZS: 4,7<br>SZH: 35,8                       | TZS: 1,3<br>CK: 1,4<br>SÓ: 0,8  | EN: 144<br>ZS: 20,5<br>SZH: 20,5                                    | TZS: 0,9<br>CK: 0,2<br>SÓ: 1,1  | EN: 191<br>ZS: 8,1<br>SZH: 25,1                                                | TZS: 3,8<br>CK: 8,1<br>SÓ: 0,2 | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: | EN:<br>ZS:<br>SZH: | TZS:<br>CK:<br>SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



|         |  | Pécs                                                                              |                      |                     | Óvoda                                                                  |                      |                     | 2023.09.25 – 2023.10.01.                                                   |                      |                     |
|---------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
|         |  | hétfő                                                                             |                      |                     | kedd                                                                   |                      |                     | szerda                                                                     |                      |                     |
|         |  | csütörtök                                                                         |                      |                     | péntek                                                                 |                      |                     | szombat                                                                    |                      |                     |
| TÍZÓRAI |  | Tej<br>Fonottka                                                                   |                      |                     | Tea<br>Vaníliás túrókrém<br>Kenyer                                     |                      |                     | Tea<br>Pulykasonka<br>Margarin<br>Kenyer                                   |                      |                     |
|         |  | Allergének:<br>1, 3, 6, 7                                                         |                      |                     | Allergének:<br>1, 7                                                    |                      |                     | Allergének:<br>1, 6, 7, 9, 10                                              |                      |                     |
|         |  | EN: 250<br>ZS: 6,9<br>SZH: 36,6                                                   | TZS: 3,6<br>CK: 15,3 | FH: 10,1<br>SÓ: 0,6 | EN: 220<br>ZS: 2,9<br>SZH: 40,3                                        | TZS: 2,4<br>CK: 14,3 | FH: 7,1<br>SÓ: 0,9  | EN: 214<br>ZS: 3,9<br>SZH: 35,6                                            | TZS: 1,1<br>CK: 9,5  | FH: 8,3<br>SÓ: 1,6  |
| EBÉD    |  | Zöldségleves<br>Főtt virsli<br>Magyaros burgonyafőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                      |                     | Tarhonyaleves<br>Rakott karfiol sertéshússal<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                      |                     | Paradicsomleves<br>Rántott csirkemell<br>Zöldséges bulgur<br>Vitaminsaláta |                      |                     |
|         |  | Allergének:<br>1, 3, 9, 10, 12                                                    |                      |                     | Allergének:<br>1, 7, 9, 10, 12                                         |                      |                     | Allergének:<br>1, 3, 6, 7, 9, 10                                           |                      |                     |
|         |  | EN: 470<br>ZS: 13,4<br>SZH: 68,5                                                  | TZS: 4,2<br>CK: 2,9  | FH: 15,5<br>SÓ: 2,7 | EN: 460<br>ZS: 17<br>SZH: 54,1                                         | TZS: 6,2<br>CK: 5,3  | FH: 19,4<br>SÓ: 2,1 | EN: 597<br>ZS: 8,2<br>SZH: 92,5                                            | TZS: 1,6<br>CK: 33,8 | FH: 34,2<br>SÓ: 2,4 |
| UZSONNA |  | Zöldfűszeres vajkrém<br>Kenyer<br>Póréhagyma                                      |                      |                     | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Paprika                       |                      |                     | Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka        |                      |                     |
|         |  | Allergének:<br>1, 7                                                               |                      |                     | Allergének:<br>1, 6                                                    |                      |                     | Allergének:<br>1, 7                                                        |                      |                     |
|         |  | EN: 189<br>ZS: 5,5<br>SZH: 29                                                     | TZS: 3,6<br>CK: 1,7  | FH: 5,1<br>SÓ: 1    | EN: 234<br>ZS: 6,5<br>SZH: 35,1                                        | TZS: 0,7<br>CK: 0,3  | FH: 8<br>SÓ: 1,2    | EN: 192<br>ZS: 7,9<br>SZH: 19,5                                            | TZS: 4,2<br>CK: 0,1  | FH: 8,9<br>SÓ: 0,9  |
|         |  | Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek                     |                      |                     | Gyümölcs ízű joghurt<br>Kifli                                          |                      |                     |                                                                            |                      |                     |
|         |  | Allergének:<br>1                                                                  |                      |                     | Allergének:<br>1, 7                                                    |                      |                     |                                                                            |                      |                     |
|         |  | EN: 158<br>ZS: 5,3<br>SZH: 20,1                                                   | TZS: 2,2<br>CK: 1    | FH: 6,1<br>SÓ: 1,1  | EN: 191<br>ZS: 1,5<br>SZH: 37,1                                        | TZS: 0,6<br>CK: 11,8 | FH: 7<br>SÓ: 0,7    |                                                                            |                      |                     |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 érdeklődjétek a munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

