

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

ÜNNEPNAP

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Fehér kenyér

Tej  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégsapretek

Tea  
Barackos túrókrém  
Fehér kenyér

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN: 316  
ZS: 8,6  
SZH: 45,1

TZS: 4,7  
FK: 19,3  
SÓ: 0,87

EN: 218  
ZS: 6  
SZH: 33,4

TZS: 2,1  
FK: 9,2  
SÓ: 1,08

EN: 243  
ZS: 7,9  
SZH: 30,7

TZS: 5  
FK: 10,1  
SÓ: 0,92

EN: 187  
ZS: 1,5  
SZH: 36,1

TZS: 0,8  
FK: 11,8  
SÓ: 0,62

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Banán

Alma

Gyümölcssaláta

Körte

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN: 95  
ZS: 0  
SZH: 21,8

TZS: 0  
FK: 21,8  
SÓ: 0,14

EN: 31  
ZS: 0  
SZH: 7

TZS: 0  
FK: 7  
SÓ: 0,01

EN: 42  
ZS: 0  
SZH: 9,5

TZS: 0  
FK: 9,5  
SÓ: 0,03

EN: 52  
ZS: 0  
SZH: 12

TZS: 0  
FK: 12  
SÓ: 0,01

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Rakott brokkoli

Bakonyi betyárleves  
Darás metélt  
Baracköntet

Panírozott halrúd  
Kukoricás bulgur  
Majonéz

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya  
Piskóta szelet

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,9,12

Allergének:  
1,3,4,10

Allergének:  
1,3,6,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN: 305  
ZS: 18,2  
SZH: 18,8

TZS: 5,6  
FK: 1,9  
SÓ: 0,15

EN: 419  
ZS: 14,9  
SZH: 55,1

TZS: 4,3  
FK: 10,3  
SÓ: 0,33

EN: 383  
ZS: 21,6  
SZH: 32,6

TZS: 2,5  
FK: 2,6  
SÓ: 1,2

EN: 283  
ZS: 9,8  
SZH: 38,8

TZS: 4,1  
FK: 13,2  
SÓ: 0,6

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Edami sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kigyóborka

Körözött  
Zsemle  
Kigyóborka

Sajtos kifli  
Körte

Allergének:

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN: 153  
ZS: 3,8  
SZH: 22

TZS: 1,4  
FK: 0,8  
SÓ: 1,1

EN: 230  
ZS: 7,2  
SZH: 30,1

TZS: 3,8  
FK: 0,6  
SÓ: 1,09

EN: 185  
ZS: 2,9  
SZH: 31

TZS: 1,6  
FK: 1,1  
SÓ: 0,85

EN: 178  
ZS: 1,5  
SZH: 35,9

TZS: 0,8  
FK: 12,7  
SÓ: 0,55

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
FK:  
SÓ:

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. Csillagfű; 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), FK (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

Bölcsőde

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:171 ZS: 6,2 TZS: 3,9 FH: 6,9 SZH:21,6 CK:14,8 SÓ: 0,25</p>	<p>Tea Füstölt sajtos brokkolikrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 6,7 SZH: 39 CK: 9,7 SÓ: 0,89</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 9,1 TZS: 5,5 FH: 9,9 SZH: 46 CK: 20,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Tej Trappista sajt Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 315 ZS: 13,2 TZS: 7,9 FH: 14,6 SZH: 33,6 CK: 9,7 SÓ:1,28</p>	<p>Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 180 ZS: 3,4 TZS: 0,7 FH: 4,5 SZH: 30,6 CK: 9,6 SÓ: 0,69</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>
---	--	--	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0,01</p>	<p>Őszibarackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 64 ZS: 0,2 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,1 CK: 12,4 SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0,01</p>	<p>Reszelt alma dejjóval</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 76 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 2,2 SZH: 11,8 CK: 9,3 SÓ:0,01</p>	<p>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 45 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 9,8 CK: 9,8 SÓ: 0</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

<p>Pincepörkölt Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:290 ZS: 13,2 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:26,9 CK:2,6 SÓ: 0,83</p>	<p>Rakott zöldbab</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 18,3 TZS: 5,6 FH: 13,3 SZH: 20,9 CK: 1,9 SÓ: 0,13</p>	<p>Lilahagymás, sajtkrémes csirkemell Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH: 16,8 SZH: 36,7 CK: 1,9 SÓ: 0,87</p>	<p>Csontleves Sertésvagdalt Sárgarépa főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 246 ZS: 9,7 TZS: 2,8 FH: 9,6 SZH: 29,3 CK: 7,6 SÓ:1,15</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 522 ZS: 12,3 TZS: 1,7 FH: 11 SZH: 94,5 CK: 21,1 SÓ: 1,06</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>
--	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 5,8 SZH:27,6 CK:0,8 SÓ: 0,72</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 8,8 SZH: 24,6 CK: 0,3 SÓ: 1,12</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 5,4 SZH: 21,1 CK: 0,3 SÓ: 1,04</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ:1,17</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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 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. 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 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Pécs

Bölcsőde

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN:276  
ZS: 8 TZS: 4,5 FH: 10  
SZH:39,9 CK:16 SÓ: 0,88

Tea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 164  
ZS: 2 TZS: 1 FH: 5,5  
SZH: 29,7 CK: 9,5 SÓ: 0,71

Tea  
Vaníliás túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 222  
ZS: 2 TZS: 1,1 FH: 7  
SZH: 41,4 CK: 11,6 SÓ: 0,67

Karamellás tej  
Fahéjas csiga

Allergének:  
1,3,7

EN: 361  
ZS: 14,1 TZS: 8,3 FH: 8,1  
SZH: 46,4 CK: 27,9 SÓ:0,47

Tej  
Főtt tojás  
Margarin  
Fehér kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7

EN: 281  
ZS: 9,7 TZS: 4,9 FH: 12  
SZH: 34,4 CK: 9,7 SÓ: 0,93

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

EN:31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH:7 CK:7 SÓ: 0,01

Narancs

Allergének:

EN: 41  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6  
SZH: 8,5 CK: 8,5 SÓ: 0,01

Alma

Allergének:

EN: 31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0,01

Mandarin

Allergének:

EN: 45  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7  
SZH: 9,8 CK: 9,8 SÓ:0

Almalé 100%-os

Allergének:

EN: 68  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0  
SZH: 16,7 CK: 16,7 SÓ: 0

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Dino szelet  
Finomfőzelék  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN:394  
ZS: 13,7 TZS: 2,7 FH: 15,6  
SZH:49,9 CK:8,5 SÓ: 1,31

Dejős guba  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,7

EN: 429  
ZS: 9,4 TZS: 4,4 FH: 11,3  
SZH: 71,4 CK: 39,4 SÓ: 0,92

Tojásleves  
Rakott karfiol  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 414  
ZS: 22,4 TZS: 6,1 FH: 16,3  
SZH: 33,1 CK: 2 SÓ: 0,47

Fokhagymás sertés aprópecsenye  
Zöldborsófőzelék

Allergének:  
1,7

EN: 297  
ZS: 11,7 TZS: 3,8 FH: 16,3  
SZH: 30,7 CK: 9,1 SÓ:0,21

Rántott sajt  
Párolt rizs  
Tartármártás  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 570  
ZS: 27,2 TZS: 8,2 FH: 15,3  
SZH: 64,2 CK: 14,5 SÓ: 1,26

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szárnyas májkrém  
Fehér kenyér  
Kigyóuborka

Allergének:  
1

EN:201  
ZS: 7 TZS: 1,7 FH: 7,5  
SZH:25,9 CK:0,3 SÓ: 0,99

Natúr joghurt  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 236  
ZS: 5 TZS: 2,9 FH: 9,1  
SZH: 36 CK: 6,5 SÓ: 0,68

Pulykasonka  
Margarin  
Fehér kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 165  
ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,2  
SZH: 24,9 CK: 0,3 SÓ: 1,2

Edami sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 185  
ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 8,5  
SZH: 20,9 CK: 0,3 SÓ:1,04

Banán  
Habos puding

Allergének:  
1,7

EN: 263  
ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 4,5  
SZH: 53,8 CK: 46,8 SÓ: 0,31

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. 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 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

Bölcsőde

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:170 ZS:6 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:21,9 CK:14,8 SÓ:0,31</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 296 ZS: 11,8 TZS: 6 FH: 12,4 SZH: 34,2 CK: 9,9 SÓ: 1,32</p>	<p>Tea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 0,9 FH: 7,3 SZH: 39,2 CK: 9,6 SÓ: 0,74</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 5,6 SZH: 28,3 CK: 18,8 SÓ:0,24</p>	<p>Tej Petrezselymes uborkás tojáskrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,8 TZS: 4,4 FH: 11,1 SZH: 34,2 CK: 10,2 SÓ: 0,95</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>
--	---	--	---	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:45 ZS:0 TZS:0 FH:0,7 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 95 ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2 SZH: 21,8 CK: 21,8 SÓ: 0,14</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0,01</p>	<p>Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 68 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 16,7 CK: 16,7 SÓ:0</p>	<p>Őszibarackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 64 ZS: 0,2 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,1 CK: 12,4 SÓ: 0</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

<p>Almalé 100%-os Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:445 ZS:16,7 TZS:4,2 FH:16,3 SZH:56,4 CK:21,5 SÓ:0,74</p>	<p>Sertés karaj Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 369 ZS: 8,4 TZS: 1 FH: 12,7 SZH: 55,7 CK: 25 SÓ: 0,7</p>	<p>Szárnyas raguleves Morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 538 ZS: 8,5 TZS: 2,1 FH: 18,4 SZH: 79,1 CK: 18,3 SÓ: 2,06</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Karalábéfőzelék Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 406 ZS: 11,3 TZS: 1,9 FH: 15,5 SZH: 57,2 CK: 18,8 SÓ:2,33</p>	<p>Főtt tojás Kertifőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 303 ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 11,8 SZH: 47,6 CK: 7,9 SÓ: 1,03</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>
--	---	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:132 ZS:2,3 TZS:1,2 FH:5 SZH:21,5 CK:0,7 SÓ:0,68</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH: 31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,16</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 21,3 CK: 0,5 SÓ: 1,04</p>	<p>Füstölt sajt szelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ:1,16</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,2 SZH: 39,4 CK: 14 SÓ: 0,53</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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Pécs

Bölcsőde

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tejeskávé  
Teavaj  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:345  
ZS:14,4 TZS:9,1 FH:8,9  
SZH:40,8 CK:20,2 SÓ:0,56

Tej  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:285  
ZS:7,9 TZS:5 FH:11,1  
SZH:40,5 CK:10,8 SÓ:1,08

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN:276  
ZS:8 TZS:4,5 FH:10  
SZH:39,9 CK:16 SÓ:0,88

Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Fehér kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3

EN:204  
ZS:4,1 TZS:1,1 FH:6,1  
SZH:33,6 CK:9,1 SÓ:0,73

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Körte

Allergének:

EN:52  
ZS:0 TZS:0 FH:0,4  
SZH:12 CK:12 SÓ:0,01

Mandarin

Allergének:

EN:45  
ZS:0 TZS:0 FH:0,7  
SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Banán

Allergének:

EN:95  
ZS:0 TZS:0 FH:1,2  
SZH:21,8 CK:21,8 SÓ:0,14

Körte

Allergének:

EN:52  
ZS:0 TZS:0 FH:0,4  
SZH:12 CK:12 SÓ:0,01

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemege uborka  
Alma

Allergének:  
1,10,12

EN:428  
ZS:13,7 TZS:1,8 FH:16,6  
SZH:47,2 CK:9,4 SÓ:1,73

Panírozott halrúd  
Brokkoli főzelék  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,4,7

EN:376  
ZS:13,2 TZS:1,9 FH:15,8  
SZH:46,6 CK:2,1 SÓ:1,68

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Túrótöltelkes gombóc  
Vaníliás tejföl  
Körte

Allergének:  
1,7

EN:507  
ZS:10 TZS:3,2 FH:12  
SZH:87,2 CK:24 SÓ:1,15

Vegetáriánus zöldséggolyó  
Majorannás burgonyafőzelék

Allergének:  
1,7,12

EN:248  
ZS:9,4 TZS:1,8 FH:8,6  
SZH:27,7 CK:1,6 SÓ:0,62

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szárnyas májkrém  
Kifli  
Lilahagyma

Allergének:  
1,7

EN:218  
ZS:7,5 TZS:1,9 FH:7,8  
SZH:28,8 CK:1,1 SÓ:0,92

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1

EN:180  
ZS:6 TZS:2 FH:6,2  
SZH:24,4 CK:0,3 SÓ:1,08

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcs joghurt  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN:246  
ZS:3,9 TZS:2,4 FH:7,1  
SZH:44 CK:15,4 SÓ:0,73

Kockasajt  
Kifli  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:5 TZS:2,9 FH:6,6  
SZH:34,5 CK:8,8 SÓ:0,98

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. 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 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon szakmai ajánlásával jött létre.