

Pécs

Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Teavaj  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:374  
ZS: 13,8 TZS: 8,1 FH: 9,9  
SZH:48,4 CK:23,7 SÓ: 0,63

Tea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Zsemle  
Paprika

Allergének:  
1,7

EN: 218  
ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 5,4  
SZH:40,4 CK: 10,8 SÓ: 0,95

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 290  
ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9  
SZH:46 CK: 22,2 SÓ: 0,88

Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3

EN: 214  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6  
SZH: 34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,84

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Borsos sertéstopány  
Bulgur  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:483  
ZS: 12,8 TZS: 2,3 FH: 13,6  
SZH:69,5 CK:26,8 SÓ: 1,84

Brokkolikrémleves  
Levesgyönggyel  
Panírozott halrudacska  
Sárgarépás rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN: 543  
ZS: 18,8 TZS: 3,4 FH: 18  
SZH:73,3 CK: 12,9 SÓ: 1,82

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gulyásleves sertéshússal  
Mákos metélt  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 601  
ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 19,7  
SZH:80,7 CK: 21,6 SÓ: 0,21

Magyaros gombaleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Majorannás burgonyafőzelék  
Kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 380  
ZS: 14,4 TZS: 2,3 FH: 14,2  
SZH: 43,8 CK: 2,8 SÓ: 1,44

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,10

EN:176  
ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,4  
SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 0,94

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű 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:

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 200  
ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6  
SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,11

Kockasajt  
Kifli  
Alma

Allergének:  
1,7

EN: 234  
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4  
SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16

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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:328  
ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8  
SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,6

Tea  
Áfonyás túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:239  
ZS:2,2 TZS:1,1 FH:8,2  
SZH:44,6 CK:15,4 SÓ:0,65

Tea  
Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN:232  
ZS:7 TZS:2,5 FH:6  
SZH:34,7 CK:9,3 SÓ:1,22

Tej  
Méz  
Teavaj  
Kenyér

Allergének:  
1,7

EN:337  
ZS:9,6 TZS:5,9 FH:9,9  
SZH:49,8 CK:26 SÓ:0,8

Tea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Allergének:  
1,3,10

EN:210  
ZS:3,4 TZS:0,7 FH:5,7  
SZH:36,3 CK:10,2 SÓ:0,91

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluskaleves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:447  
ZS:14,9 TZS:3 FH:13,4  
SZH:60,8 CK:9,1 SÓ:1,12

Pikáns karfiolkrémleves  
Pirított napraforgómag  
Bolognai spagetti sertéshússal  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN:582  
ZS:28,3 TZS:9,3 FH:26,3  
SZH:54 CK:9 SÓ:0,9

Görög gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vitaminasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:575  
ZS:8,1 TZS:2,7 FH:27  
SZH:94,4 CK:31,6 SÓ:0,94

Tavaszi leves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN:474  
ZS:17 TZS:4,6 FH:22,6  
SZH:50,5 CK:1,4 SÓ:1,54

Lebbencsleves  
Túrótöltelikes gombóc  
Porcukor

Allergének:  
1,7,12

EN:639  
ZS:11,5 TZS:1,6 FH:16,3  
SZH:115,4 CK:20,1 SÓ:1,83

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Allergének:  
1,7

EN:174  
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,9  
SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:0,88

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,6

EN:178  
ZS:3,8 TZS:1,2 FH:7  
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,38

Edami sajt  
Margarin  
Zsemle  
Paprika

Allergének:  
1,7

EN:233  
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,9  
SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,09

Zala felvágott  
Margarin  
Kifli  
Retek

Allergének:  
1,7

EN:195  
ZS:5,9 TZS:2 FH:7,4  
SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,04

Pogácsa  
Banán

Allergének:  
1,3,7,12

EN:166  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4  
SZH:22,5 CK:0,4 SÓ:1,1

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Szilva extra dzsem Margarin Kenyér	Tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Paprika	Tea Majonéz tonhalkrém Zsemle	Tejbedara kakaós szóráttal	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:291 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9 SZH:46,2 CK:22,4 SÓ: 0,88	EN: 232 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:41 CK: 10,9 SÓ: 0,95	EN: 218 ZS: 2,2 TZS: 0,2 FH:8,1 SZH:39,6 CK: 10 SÓ: 0,84	EN: 211 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:35,1 CK: 23,1 SÓ: 0,31	EN: 217 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34,9 CK: 9,2 SÓ: 0,88	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd	Köményleves zsemlekockával Bakonyi sertésragu Bulgur Alma	Gyümölcsle 100%-os Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta	Tejfőlös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikomos tészta Sajt szórat		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:407 ZS: 18,9 TZS: 6,3 FH: 16 SZH:40,3 CK:18,8 SÓ: 0,81	EN: 485 ZS: 18,5 TZS: 3,5 FH: 14,7 SZH:55,1 CK: 9,3 SÓ: 0,99	EN: 496 ZS: 12,2 TZS: 5,1 FH:13,5 SZH:78 CK: 27,2 SÓ: 3,01	EN: 578 ZS: 20,2 TZS: 4,7 FH: 20,3 SZH:74,3 CK: 12,5 SÓ: 1,66	EN: 452 ZS: 18 TZS: 6 FH: 15,2 SZH: 56,3 CK: 10,4 SÓ: 1,24	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Póréhagyma	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros vajkrém Kenyér Alma	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Erdei gyümölcsjoghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87	EN: 198 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:26 CK: 0,5 SÓ: 1,18	EN: 210 ZS: 6,4 TZS: 3,7 FH:5,2 SZH:31,7 CK: 7,9 SÓ: 0,91	EN: 201 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,12	EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételen allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 178 ZS: 3,8 TZS: 2 SZH: 25,4</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 2 TZS: 1 SZH: 43,4</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 SZH: 52,6</p>	<p>Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 3,2 TZS: 0,7 SZH: 36,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 18,8 TZS: 5,8 SZH: 65,6</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 480 ZS: 18,2 TZS: 5,3 SZH: 59,7</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyönggyel Lilahagymás-sajtkrém Zöldbabfőzelék Rizi-bizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 522 ZS: 18,2 TZS: 5,9 SZH: 65,6</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Porcukor szórat Kenyer</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 524 ZS: 14,4 TZS: 4,9 SZH: 74,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 6,6 TZS: 3,8 SZH: 28,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyer Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 6 TZS: 2 SZH: 24,8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,8 TZS: 2,4 SZH: 26,2</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 SZH: 34,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Kalács

Tea  
Körözött  
Kenyér  
Retek

Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Kenyér

Tea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:271  
ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2  
SZH:36 CK:15,4 SÓ: 0,65

EN: 199  
ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 8,6  
SZH:34,5 CK: 10,1 SÓ: 0,71

EN: 214  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6  
SZH:34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,84

EN: 288  
ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,8  
SZH:45,9 CK: 21,5 SÓ: 0,88

EN: 251  
ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,6  
SZH: 34,9 CK: 9,2 SÓ: 1,22

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőles zöldbaleves  
Tarhonyás sertés húshús  
Káposztasaláta

Hamis gulyásleves  
Sertésfasírt kölessel  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Szárnyas raguleves  
Mákos guba  
Vaníliás öntettel  
Alma

Tojásleves  
Panírozott halrudacska  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Meggyleves  
Vega zöldséggolyó  
Barnamártás  
Tört burgonya

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,4,7,10

Allergének:  
1,6,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:491  
ZS: 21,8 TZS: 5,8 FH: 18,7  
SZH:53,5 CK:13,6 SÓ: 0,64

EN: 456  
ZS: 15,1 TZS: 4,7 FH: 16,1  
SZH:60,7 CK: 8,4 SÓ: 1,85

EN: 577  
ZS: 12,4 TZS: 2,9 FH:19,3  
SZH:92,1 CK: 48,9 SÓ: 1,46

EN: 581  
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 19,2  
SZH:63,2 CK: 5,2 SÓ: 2

EN: 487  
ZS: 16,5 TZS: 4,5 FH: 14,3  
SZH: 65,8 CK: 26,4 SÓ: 2,43

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Trappista sajt  
Margarin  
Zsemle  
Sárgarépa korong

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paprika

Habos puding  
Banán

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
7

Allergének:

Allergének:

EN:193  
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4  
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ: 1,04

EN: 214  
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,3  
SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,12

EN: 240  
ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2  
SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2

EN: 181  
ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,1  
SZH:28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,22

EN: 163  
ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,1  
SZH: 28,7 CK: 22,8 SÓ: 0,12

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az 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 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.