

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:251 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,3 SZH:35    CK:15,6    SÓ: 0,76	Tea Mediterrán tonhalkrém Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 153 ZS: 1,4    TZS: 0,7    FH: 5,8 SZH: 28,6    CK: 9,4    SÓ: 0,58	Tea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 2    TZS: 1    FH: 7,1 SZH: 41,4    CK: 12,1    SÓ: 0,65	Karamellás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 363 ZS: 14,1    TZS: 8,3    FH: 8,1 SZH: 51,2    CK: 32,7    SÓ:0,59	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 264 ZS: 9,7    TZS: 5    FH: 11 SZH: 30,8    CK: 9,7    SÓ: 0,89	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Körte  <u>Allergének:</u> EN:52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH:12    CK:2,8    SÓ: 0,01	Banán  <u>Allergének:</u> EN: 95 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1,2 SZH: 21,8    CK: 7,6    SÓ: 0,14	Alma  <u>Allergének:</u> EN: 31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 7    CK: 7    SÓ: 0,01	Szilva  <u>Allergének:</u> EN: 46 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 10,5    CK: 10,5    SÓ:0,01	Körte  <u>Allergének:</u> EN: 52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 12    CK: 2,8    SÓ: 0,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Dino szelet Zöldborsófőzelék  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS: 7,7    TZS: 1,3    FH: 19,7 SZH:35,7    CK:10,5    SÓ: 0,84	Húsgaluska leves Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 332 ZS: 13,1    TZS: 6,1    FH: 13,9 SZH: 38,9    CK: 23,9    SÓ: 0,65	Rakott cukkini  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 305 ZS: 18,4    TZS: 5,6    FH: 12,2 SZH: 22,3    CK: 2,1    SÓ: 0,33	Svéd húsgolyó Burgonyapüré  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1241 ZS: 75,4    TZS: 9,6    FH: 56 SZH: 109    CK: 5,1    SÓ:6,14	Rántott sajt Zöldséges bulgur Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 513 ZS: 26,1    TZS: 7,4    FH: 15,7 SZH: 50,4    CK: 8,4    SÓ: 1,53	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű kifli Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:191 ZS: 7,2    TZS: 1,8    FH: 7,3 SZH:22,5    CK:0,3    SÓ: 0,99	Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,6 SZH: 31,4    CK: 0,6    SÓ: 1,08	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 152 ZS: 3,7    TZS: 1,2    FH: 6,3 SZH: 22,1    CK: 1,1    SÓ: 1,18	Edami sajt Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 178 ZS: 7    TZS: 3,8    FH: 8,7 SZH: 19,7    CK: 0,2    SÓ:0,96	Banán Habos puding  <u>Allergének:</u> 7 EN: 249 ZS: 4,2    TZS: 3,5    FH: 2,6 SZH: 49,3    CK: 29,3    SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénvezzéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételcseréket előre is elnézésedtel kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírv; 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:166 ZS: 5,9    TZS: 3,8    FH: 7 SZH:21,1    CK:13,6    SÓ: 0,47</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 9,3    TZS: 5    FH: 12,2 SZH: 31,4    CK: 10,1    SÓ: 1,38</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 174 ZS: 4,5    TZS: 3    FH: 5,6 SZH: 27,5    CK: 18,8    SÓ: 0,29</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 2    TZS: 1    FH: 7,1 SZH: 39,2    CK: 10,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Fehér kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 170 ZS: 2,8    TZS: 0,5    FH: 4,7 SZH: 29,8    CK: 10    SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH:12    CK:2,8    SÓ: 0,01</p>	<p>Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 42 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 9,5    CK: 6,7    SÓ: 0,15</p>	<p>Reszelt alma dejóval</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>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 95 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1,2 SZH: 21,8    CK: 7,6    SÓ: 0,14</p>	<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 12    CK: 2,8    SÓ: 0,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Párolt csirkemell Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:329 ZS: 4,3    TZS: 1,1    FH: 17,8 SZH:54,4    CK:24,2    SÓ: 0,55</p>	<p>Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 259 ZS: 11,9    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH: 27    CK: 1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 385 ZS: 9,5    TZS: 2,1    FH: 17,8 SZH: 55,1    CK: 7    SÓ: 0,48</p>	<p>Csirke raguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 424 ZS: 5,9    TZS: 0,5    FH: 12,9 SZH: 64,4    CK: 5,5    SÓ: 1,64</p>	<p>Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 321 ZS: 16,1    TZS: 8,3    FH: 10,6 SZH: 29,4    CK: 3    SÓ: 0,56</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Fehér kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:119 ZS: 1,2    TZS: 0,5    FH: 5,1 SZH:21,2    CK:0,7    SÓ: 0,67</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,7 SZH: 30,7    CK: 1    SÓ: 1,05</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 159 ZS: 5,9    TZS: 2,1    FH: 5,7 SZH: 20,1    CK: 0,3    SÓ: 0,97</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 166 ZS: 5,9    TZS: 2,1    FH: 5,8 SZH: 21,2    CK: 0,3    SÓ: 0,96</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 9,5 SZH: 37,7    CK: 11,7    SÓ: 0,68</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 szereplő élelmiszerek allergénjeit feltüntetjük. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételcseréket előre is elnézésedtel kérjük, megértéseddel köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani 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 programja

Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barát Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács			Tej Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika			Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér			Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:337			EN: 287			EN: 165			EN: 251			EN: 185			EN:			EN:		
	ZS: 15,9 SZH: 39,1	TZS: 9,6 CK: 21,8	FH: 9,4 SÓ: 0,72	ZS: 7,9 SZH: 40,8	TZS: 5 CK: 11,2	FH: 11,2 SÓ: 1,08	ZS: 1,9 SZH: 30	TZS: 1 CK: 9,8	FH: 5,9 SÓ: 0,61	ZS: 7,9 SZH: 35	TZS: 4,4 CK: 15,6	FH: 9,3 SÓ: 0,76	ZS: 4,1 SZH: 29,7	TZS: 1,2 CK: 9,1	FH: 5 SÓ: 0,69	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
TÍZÓRAI	Alma			Banán			Alma			Körte			Körte								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:31			EN: 95			EN: 31			EN: 52			EN: 52			EN:			EN:		
	ZS: 0 SZH: 7	TZS: 0 CK: 7	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS: 0 SZH: 21,8	TZS: 0 CK: 7,6	FH: 1,2 SÓ: 0,14	ZS: 0 SZH: 7	TZS: 0 CK: 7	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS: 0 SZH: 12	TZS: 0 CK: 2,8	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS: 0 SZH: 12	TZS: 0 CK: 2,8	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
EBÉD	Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka			Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya			Gulyásleves Mákos tészta			Panírozott halrúd Brokkoli főzelék			Vegetáriánus zöldséggolyó Zöldbabfőzelék								
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:317			EN: 390			EN: 437			EN: 268			EN: 172			EN:			EN:		
	ZS: 11,2 SZH: 35	TZS: 1,8 CK: 3,4	FH: 11,5 SÓ: 1,38	ZS: 12,9 SZH: 52	TZS: 3,3 CK: 18,1	FH: 12,9 SÓ: 0,61	ZS: 16 SZH: 56,7	TZS: 3,2 CK: 11,8	FH: 15,6 SÓ: 0,17	ZS: 13,6 SZH: 21,4	TZS: 1,7 CK: 3,5	FH: 13,1 SÓ: 1,07	ZS: 9,3 SZH: 13,1	TZS: 1,8 CK: 3,1	FH: 7,8 SÓ: 0,61	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
UZSONNA	Pulykamájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma			Teavaj Zsemle Jégcsapretek			Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóborka			Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek			Kockasajt Kifli Szilva								
	<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:163			EN: 208			EN: 237			EN: 191			EN: 213			EN:			EN:		
	ZS: 4,8 SZH: 21,5	TZS: 0,9 CK: 0,3	FH: 6,3 SÓ: 0,83	ZS: 6,7 SZH: 30,3	TZS: 4 CK: 0,7	FH: 4,6 SÓ: 0,68	ZS: 7,9 SZH: 30,1	TZS: 4,4 CK: 0,6	FH: 9,6 SÓ: 1,05	ZS: 3,3 SZH: 30,6	TZS: 0,9 CK: 0,7	FH: 7,6 SÓ: 1,2	ZS: 3,4 SZH: 38	TZS: 1,9 CK: 12,5	FH: 6 SÓ: 0,66	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénveződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szójabab; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsírv; 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.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:340 ZS:16,6 TZS:9,8 FH:9 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS:1,6 TZS:0,7 FH:6,9 SZH:42,5 CK:13,4 SÓ:0,65</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Méz Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,2 SZH:36,9 CK:17,8 SÓ:0,76</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:179 ZS:3,1 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,9 CK:10 SÓ:0,72</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>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:46 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:10,5 CK:10,5 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:351 ZS:12,3 TZS:2,7 FH:10,9 SZH:45,5 CK:8,6 SÓ:0,77</p>	<p>Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:221 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:9,6 SZH:31,3 CK:2,2 SÓ:0,28</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sertésfasírt Finomfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:236 ZS:6,8 TZS:2,5 FH:14 SZH:27,6 CK:10,2 SÓ:0,47</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:373 ZS:7,1 TZS:0,9 FH:8,8 SZH:66,9 CK:14,7 SÓ:0,88</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 Fehér kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:122 ZS:1,3 TZS:0,5 FH:5,1 SZH:21,7 CK:1 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:149 ZS:3,7 TZS:1,2 FH:6,2 SZH:21,5 CK:0,7 SÓ:1,18</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS:6,3 TZS:2,2 FH:7,2 SZH:27,4 CK:1,1 SÓ:0,96</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:197 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,8 SZH:29,5 CK:7,4 SÓ:1,11</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 keresztaszénveződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag; ZS (zsír); g/adag; TZS (teljes 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,3 SZH:35    CK:15,6    SÓ:0,76</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 1,4    TZS: 0,5    FH: 6,3 SZH: 40,9    CK: 10,3    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 1,5    TZS: 0,7    FH: 6,9 SZH: 39    CK: 9,8    SÓ: 0,75</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 174 ZS: 4,5    TZS: 3    FH: 5,6 SZH: 27,5    CK: 18,8    SÓ:0,29</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>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>Körte Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 174 ZS: 5,4    TZS: 4,7    FH: 4,4 SZH: 26    CK: 15,4    SÓ: 0,04</p>	<p>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 46 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 10,5    CK: 10,5    SÓ:0,01</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>Sertéspörkölt Tökfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS: 12,5    TZS: 4,2    FH: 9,8 SZH:20,5    CK:7,8    SÓ:0,67</p>	<p>Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 18    TZS: 5,6    FH: 11,9 SZH: 19,6    CK: 3,2    SÓ: 0,12</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Cékla saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 293 ZS: 14,4    TZS: 5,8    FH: 9,7 SZH: 28,1    CK: 3    SÓ: 1,91</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 347 ZS: 9,5    TZS: 1,8    FH: 14,4 SZH: 49,2    CK: 6,9    SÓ:1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>Pulykamájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:191 ZS: 5,1    TZS: 1    FH: 7,1 SZH:27,8    CK:1,1    SÓ: 0,76</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 164 ZS: 6,1    TZS: 2,1    FH: 5,2 SZH: 20,8    CK: 0,3    SÓ: 1,01</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Fehér kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 148 ZS: 2,1    TZS: 1,2    FH: 4,1 SZH: 27    CK: 8    SÓ: 0,71</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 144 ZS: 2,9    TZS: 1,7    FH: 5,6 SZH: 22,3    CK: 1,1    SÓ:0,76</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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 keresztaszénnyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes 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 programja

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barát Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.