

Pécs

Bölcsőde

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tej Sajtkrém Kifli Kigyóborka			Tej Méz Margarin Fehér kenyér			Eper ízű tej Fatörzs kifli			Tea Majonézes tonhalkrém Fehér kenyér			Tea Főtt tojás Margarin Fehér kenyér Zöldpaprika								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
TÍZÓRAI	Banán			Narancs			Körte			Gyümölcssaláta			Alma								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EBÉD	Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék			Dino szelet Zöldborsófőzelék			Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Píritott dara			Gulyásleves Túrós derelye Porcukor szórat			Olaszos teljes kiőrlésű penne								
	<u>Allergének:</u> 1,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
UZSONNA	Pulykamájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Zsemle Paradicsom			Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóborka			Körözött Zsemle Paradicsom								
	<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénvezzel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 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 ételaportoktatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet 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  
 Főtt Borsos Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2024. 11. 11.–2024. 11. 17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tej Kakaós csiga			Tej Sajtos pogácsa			Tea Póréhagymás túrókrém Fehér kenyér			Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér			Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Fehér kenyér Zöldpaprika								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:340 ZS:16,6 SZH:37,9	TZS: 9,8 CK:20,4	FH: 9 SÓ:0,6	EN: 278 ZS:12,1 SZH: 31,9	TZS: 7 CK: 9,8	FH: 9,4 SÓ: 1,3	EN: 158 ZS:1,8 SZH: 28,8	TZS: 1 CK: 9,7	FH: 5,9 SÓ:0,53	EN: 251 ZS: 7,9 SZH: 35	TZS: 4,4 CK: 15,6	FH: 9,3 SÓ:0,76	EN: 170 ZS: 2,8 SZH: 29,8	TZS: 0,5 CK: 10	FH: 4,7 SÓ: 0,65	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
TÍZÓRAI	Banán			Alma			Gyümölcssaláta			Alma			Körte								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:95 ZS: 0 SZH:21,8	TZS: 0 CK:7,6	FH: 1,2 SÓ:0,14	EN: 31 ZS: 0 SZH: 7	TZS: 0 CK: 7	FH: 0,4 SÓ:0,01	EN: 42 ZS: 0 SZH: 9,5	TZS: 0 CK: 6,7	FH: 0,6 SÓ: 0,15	EN: 31 ZS: 0 SZH: 7	TZS: 0 CK: 7	FH: 0,4 SÓ:0,01	EN: 52 ZS: 0 SZH: 12	TZS: 0 CK: 2,8	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Sertéspörkölt Karfiolfőzelék Fehér kenyér			Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Körte			Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta			Fasírtgolyó Finomfőzelék			Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:287 ZS:11,7 SZH:30,6	TZS: 3,8 CK:10,2	FH:13,4 SÓ:0,51	EN: 419 ZS:11,2 SZH: 64,3	TZS: 2,6 CK: 21,1	FH:11,7 SÓ:0,8	EN: 387 ZS:15,3 SZH: 50,3	TZS: 1,9 CK: 5	FH:11,2 SÓ:1,25	EN: 247 ZS: 7,6 SZH: 28,1	TZS: 2,8 CK: 10,2	FH:14,8 SÓ:0,51	EN: 501 ZS: 9,3 SZH: 77,3	TZS: 1,9 CK: 17,8	FH: 12,3 SÓ: 1,38	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Fehér kenyér Zöldpaprika			Trappista sajt Margarin Fehér kenyér Kigyóborka			Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika			Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Kockasajt Kifli Alma								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:122 ZS:1,3 SZH:21,7	TZS: 0,5 CK:1	FH: 5,1 SÓ:0,63	EN: 184 ZS: 7,7 SZH: 19,6	TZS: 4,4 CK: 0,2	FH: 8,4 SÓ: 0,88	EN: 198 ZS: 3,7 SZH: 31,4	TZS: 1,1 CK: 1,4	FH: 7,7 SÓ: 1,27	EN: 167 ZS: 6,1 SZH: 21,3	TZS: 2,1 CK: 0,3	FH: 5,5 SÓ:1,05	EN: 197 ZS: 3,4 SZH: 34,5	TZS: 1,9 CK: 9	FH: 5,8 SÓ: 0,66	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban kereszt szenyveszódéssel 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. Szószamag; 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 ételapváltásaidért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsírtartalom; 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.

Pécs

Bölcsőde

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Kakaós tej Margarin Foszlós kalács			Vanília ízű tej Margarin Kifli			Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tea Sajtkrém Zsemle Jégsaprettek			Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:297			EN: 303			EN: 247			EN: 207			EN: 169			EN:			EN:		
	ZS: 11,9 SZH:37	TZS: 6,3 CK:20,2	FH: 10 SÓ: 0,68	ZS: 8,5 SZH: 45,6	TZS: 4,6 CK: 20	FH: 10,3 SÓ: 0,81	ZS: 9,1 SZH: 30,4	TZS: 5,9 CK: 10,1	FH: 9,7 SÓ: 0,9	ZS: 1,4 SZH: 40,4	TZS: 0,5 CK: 9,9	FH: 6,2 SÓ:0,83	ZS: 1,6 SZH: 32,4	TZS: 0,8 CK: 12,3	FH: 5,2 SÓ: 0,56	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
TÍZÓRAI	Alma			Banán			Alma			Gyümölcssaláta			Körte								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:31			EN: 95			EN: 31			EN: 42			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: 9,5	TZS: 0 CK: 6,7	FH: 0,6 SÓ:0,15	ZS: 0 SZH: 12	TZS: 0 CK: 2,8	FH: 0,4 SÓ: 0,01	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
EBÉD	Csirkemell nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta			Sertésraguleves Darás metélt Baracköntet			Rakott brokkoli			Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Gesztenyerúd								
	<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 12			<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:291			EN: 240			EN: 365			EN: 309			EN: 224			EN:			EN:		
	ZS: 10,4 SZH:35,2	TZS: 2,2 CK:3,3	FH: 13,3 SÓ: 1,22	ZS: 5 SZH: 29,5	TZS: 0,6 CK: 4,9	FH: 16,1 SÓ: 0,67	ZS: 9,3 SZH: 56,9	TZS: 1 CK: 10,3	FH: 11,6 SÓ: 0,43	ZS: 18,3 SZH: 18,8	TZS: 5,6 CK: 4,1	FH: 15,4 SÓ:0,12	ZS: 5,8 SZH: 29,6	TZS: 3 CK: 8	FH: 8,8 SÓ: 0,24	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
UZSONNA	Pulykamájás Fehér kenyér Lilahagyma			Gépsonka Margarin Fehér kenyér Zöldpaprika			Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóborka			Zala felvágott Margarin Fehér kenyér			Sajtos pogácsa Mandarin								
	<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:148			EN: 145			EN: 237			EN: 156			EN: 207			EN:			EN:		
	ZS: 4,5 SZH:20,1	TZS: 0,8 CK:0,2	FH: 5,7 SÓ: 0,71	ZS: 3,6 SZH: 21	TZS: 1,1 CK: 1	FH: 6,5 SÓ: 1,1	ZS: 7,9 SZH: 30,1	TZS: 4,4 CK: 0,6	FH: 9,6 SÓ: 1,05	ZS: 5,7 SZH: 19,7	TZS: 2 CK: 0,2	FH: 5,8 SÓ:0,88	ZS: 6,5 SZH: 31	TZS: 3,2 CK: 8,4	FH: 4 SÓ: 1,1	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 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. Csülögfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, 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 (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. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</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 Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 1,7    TZS: 0,9    FH: 6,4 SZH: 39,3    CK: 13,1    SÓ: 0,6</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 315 ZS: 9,1    TZS: 5,5    FH: 10,2 SZH: 47,1    CK: 20,7    SÓ: 0,56</p>	<p>Tej Trappista sajt Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 294 ZS: 13,3    TZS: 8,2    FH: 14,2 SZH: 28,7    CK: 9,6    SÓ:1,08</p>	<p>Tea Majonéz tojáskrém Fehér kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 171 ZS: 2,9    TZS: 0,5    FH: 4,8 SZH: 29,7    CK: 9,9    SÓ: 0,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<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>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>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>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>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 41 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 8,5    CK: 8    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Pincepörkölt Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:282 ZS: 13,2    TZS: 3,7    FH: 12,8 SZH:24,8    CK:1    SÓ: 0,82</p>	<p>Rakott zöldbab</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 18,3    TZS: 5,6    FH: 13,2 SZH: 21,2    CK: 2,1    SÓ: 0,12</p>	<p>Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 6,1    TZS: 1,8    FH: 12,9 SZH: 32    CK: 3,1    SÓ: 1,16</p>	<p>Panírozott halrúd Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 301 ZS: 8,3    TZS: 1,2    FH: 11,4 SZH: 44,1    CK: 8,1    SÓ:1,37</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 387 ZS: 6,8    TZS: 1,5    FH: 8 SZH: 72,4    CK: 22,5    SÓ: 0,75</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 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>Füstölt sajtos brokkoli krém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 126 ZS: 2,1    TZS: 1,1    FH: 5,6 SZH: 20,2    CK: 0,6    SÓ: 0,73</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 6,8 SZH: 30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH: 7,5 SZH: 30,7    CK: 1,1    SÓ:1,27</p>	<p>Kockasajt Kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 5,6 SZH: 27,9    CK: 2    SÓ: 0,66</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 kereszt szenyveződdel 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. Szószamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, 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 magyarkrta: 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 Barát Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.