

Pécs

Óvoda

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:279 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7 SZH:46,1 CK:21,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 193 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,2 SZH:35 CK: 9,7 SÓ: 0,83</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,4 SZH:42,8 CK: 13,5 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamell ízű tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 11,5 TZS: 6,5 FH: 8,9 SZH:49,9 CK: 31,3 SÓ: 0,45</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 219 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 35,3 CK: 9,2 SÓ: 0,84</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Fehér kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 5,2 SZH: 34 CK: 9,9 SÓ:0,78</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:458 ZS: 10,1 TZS: 2,1 FH: 24 SZH:62,1 CK:11,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 463 ZS: 18,2 TZS: 4 FH: 17,1 SZH:55,4 CK: 7,5 SÓ: 1,76</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell csíkok Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 550 ZS: 19 TZS: 3 FH:21,2 SZH:70,4 CK: 17,2 SÓ: 1,55</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Tört burgonya Svéd mártás Áfonyaszósz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 23,7 TZS: 5,1 FH: 17 SZH:75,8 CK: 24 SÓ: 2,71</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 833 ZS: 41,8 TZS: 14,4 FH: 22,6 SZH: 89,8 CK: 19,2 SÓ: 1,91</p>	<p>Almalé 100%-os Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7</p> <p>EN: 511 ZS: 13,5 TZS: 4,9 FH: 26,5 SZH: 70,5 CK: 28,2 SÓ: 0,96</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,87</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:30,2 CK: 0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH:7 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,32</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ: 1,23</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 keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérlek, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükséges szorítási elvárástól 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:167 ZS: 3,5    TZS: 2,5    FH: 7,7 SZH:26    CK:16,6    SÓ: 0,34</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,6    TZS: 1,2    FH: 7 SZH:33,6    CK: 9,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 5,7    TZS: 3,8    FH:7,2 SZH:34,4    CK: 23,1    SÓ: 0,38</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH: 8,4 SZH:39,6    CK: 10,5    SÓ: 0,73</p>	<p>Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Fehér kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 3,7    TZS: 0,7    FH: 5,9 SZH: 34,8    CK: 10,2    SÓ: 0,83</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 300 ZS: 5,5    TZS: 2,8    FH: 10,5 SZH: 52,4    CK: 26,2    SÓ:0,88</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:492 ZS: 18,3    TZS: 5    FH: 19,8 SZH:59    CK:12,8    SÓ: 2,11</p>	<p>Zöldségleves Virslí Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 439 ZS: 20,8    TZS: 7,2    FH: 14,2 SZH:45,3    CK: 2,7    SÓ: 2,03</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 641 ZS: 14,1    TZS: 3,5    FH:26,6 SZH:98,7    CK: 30,8    SÓ: 0,75</p>	<p>Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 573 ZS: 7,9    TZS: 0,7    FH: 17,2 SZH:87,8    CK: 8,9    SÓ: 2,2</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 339 ZS: 4,5    TZS: 0,6    FH: 19,2 SZH: 53,9    CK: 5,5    SÓ: 0,92</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 19,5    TZS: 5,5    FH: 14,5 SZH: 64,7    CK: 26,5    SÓ: 1,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 5    TZS: 2,6    FH: 5,1 SZH:26,9    CK:0,8    SÓ: 0,9</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 Teljes kiőrlésű zsemle Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1    TZS: 2,2    FH:6,2 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,05</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6    TZS: 2,1    FH: 6,6 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos ízű kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 125 ZS: 2,3    TZS: 0,3    FH: 2 SZH: 23    CK: 7,9    SÓ: 0,23</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 6,5    TZS: 3,2    FH: 4 SZH: 31    CK: 8,4    SÓ: 1,1</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 keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődjétek a munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elbocsátást kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (szárazított 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:319 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 10,7 SZH:46,6    CK:20,9    SÓ: 0,64	Tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 1,7    TZS: 0,6    FH: 6,8 SZH:41,4    CK: 10,4    SÓ: 0,85	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 205 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH:8,1 SZH:35,5    CK: 10,2    SÓ: 0,78	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 279 ZS: 5,4    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH:46,1    CK: 21,9    SÓ: 0,88	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 214 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6 SZH: 34,5    CK: 9,2    SÓ: 0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:483 ZS: 12,8    TZS: 2,3    FH: 13,6 SZH:69,5    CK:26,8    SÓ: 1,84	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 517 ZS: 17    TZS: 4,1    FH: 18,5 SZH:67,8    CK: 21,6    SÓ: 1,31	Gulyásleves Mákos metélt Fehér kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 641 ZS: 21,4    TZS: 4,3    FH:21,7 SZH:88    CK: 25,9    SÓ: 0,5	Daragaluska leves Fasírtgolyó Zöldbabfőzelék Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 418 ZS: 15,2    TZS: 4,8    FH: 19 SZH:49,9    CK: 3,9    SÓ: 1,59	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta Szaloncukor  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12 EN: 643 ZS: 23,4    TZS: 5,3    FH: 17,8 SZH: 87,6    CK: 18,8    SÓ: 1,99	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN:170 ZS: 5,5    TZS: 1,9    FH: 6,5 SZH:22,3    CK:0,8    SÓ: 0,94	Csemege szalámi Margarin Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 185 ZS: 6,8    TZS: 2,4    FH: 5,9 SZH:24,2    CK: 0,3    SÓ: 1,07	Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH:9,6 SZH:30,1    CK: 0,6    SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,4    TZS: 1    FH: 7,1 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,16	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2    TZS: 0,8    FH: 7,8 SZH: 52,8    CK: 24,9    SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti ellátásért előre is elnézést kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírok; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (s; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Óvoda

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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>Zöldségleves Csikós sertéstopány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:409 ZS:15,1 TZS:3 FH:12,8 SZH:51,7 CK:2,7 SÓ:1,1</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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>Magyar vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ:0,88</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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 keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szószamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti ellátásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



# ÉTLAP

Pécs

Óvoda

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:279 ZS: 5,4    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH:46,1    CK:21,7    SÓ: 0,88</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 1,8    TZS: 0,8    FH: 6,3 SZH:38,2    CK: 10,1    SÓ: 0,8</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 5,7    TZS: 3,8    FH: 7,2 SZH:34,4    CK: 23,1    SÓ: 0,38</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 217 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 34,9    CK: 9,2    SÓ: 0,88</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:409 ZS: 16,6    TZS: 5,7    FH: 15,6 SZH:46,6    CK:8,8    SÓ: 1,44</p>	<p>Paradicsomleves Bőrös malac sült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 569 ZS: 21,2    TZS: 3,5    FH: 22,6 SZH:67    CK: 24,4    SÓ: 0,59</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 436 ZS: 11,1    TZS: 2,1    FH: 18,3 SZH:61,7    CK: 16,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 565 ZS: 28,2    TZS: 7,8    FH: 12,3 SZH: 63,2    CK: 9,7    SÓ: 2,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:199 ZS: 5,7    TZS: 2    FH: 7,3 SZH:28,6    CK:1,6    SÓ: 0,87</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 180 ZS: 6    TZS: 2,1    FH: 6,2 SZH:24,5    CK: 0,3    SÓ: 1,05</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 7    TZS: 2,5    FH: 6,2 SZH:26,6    CK: 0,8    SÓ: 1,12</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:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszam; 12. Kén-dioxid; 13. Csirkefehérje; 14. Puhatestűk. Kérlek, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételsorokról érdeklődj a közlegényes munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükséges szoroni állapotváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia: kcal/100g), 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 csíkkal jelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.