

Pécs

Óvoda

2025.03.03.–2025.03.09.

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 Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:39 CK: 9,4 SÓ: 1,08</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9 SZH:36,4 CK: 10,2 SÓ: 0,68</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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 4,7 SZH: 35,3 CK: 9,8 SÓ: 0,87</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>Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:457 ZS: 16 TZS: 3,9 FH: 15,3 SZH:61 CK:15,8 SÓ: 0,71</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 392 ZS: 14,5 TZS: 5,8 FH: 9,8 SZH:52,3 CK: 26,7 SÓ: 2,31</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 550 ZS: 16,6 TZS: 1,7 FH:16,7 SZH:76,5 CK: 21,3 SÓ: 1,11</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 343 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 14,3 SZH:47,6 CK: 8,9 SÓ: 1,61</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 638 ZS: 29,5 TZS: 6,4 FH: 15,4 SZH: 73,4 CK: 7,5 SÓ: 2,02</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 kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:144 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,15</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:2 SZH:20,6 CK: 16,2 SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Fehér kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 3,6 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH:25,2 CK: 0,7 SÓ: 1,22</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 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 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. Csillagfürt; 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), 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

2025.03.10.–2025.03.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Sajtos pogácsa

Tej
Méz
Margarin
Fehér kenyér

Tejeskávé
Fonottka

Tea
Majonézes tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,4,6,10

Allergének:
1,3

Allergének:

Allergének:

EN:201
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4
SZH:31,3 CK:9,2 SÓ: 1,1

EN: 288
ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7
SZH:50 CK: 26,1 SÓ: 0,88

EN: 290
ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH:10,8
SZH:45,8 CK: 22,5 SÓ: 0,56

EN: 208
ZS: 3,3 TZS: 0,5 FH: 7,6
SZH:35,3 CK: 9,8 SÓ: 0,89

EN: 220
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3
SZH: 35,4 CK: 9,6 SÓ: 0,84

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Zöldségleves
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara

Lencsegulyás sertéshússal
Túrós derelye
Porcukor szórát

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:388
ZS: 8,5 TZS: 1,3 FH: 12,1
SZH:65 CK:25,7 SÓ: 1,25

EN: 492
ZS: 12,7 TZS: 1,9 FH: 23,4
SZH:65,1 CK: 19,1 SÓ: 1,37

EN: 458
ZS: 11,1 TZS: 1,3 FH:15,5
SZH:69,8 CK: 27,9 SÓ: 1,15

EN: 635
ZS: 11,4 TZS: 2,3 FH: 22,8
SZH:108,5 CK: 28,9 SÓ: 1,6

EN: 354
ZS: 10,9 TZS: 4,5 FH: 14,6
SZH: 46,1 CK: 8,7 SÓ: 0,99

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Paradicsom

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Vajkrém
Zsemle
Kigyóuborka

Tejszelet
Alma

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:

Allergének:

EN:188
ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5
SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08

EN: 219
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,8
SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,07

EN: 174
ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7
SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22

EN: 183
ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 5,3
SZH:30,6 CK: 1 SÓ: 0,79

EN: 147
ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,3
SZH: 19,2 CK: 14,4 SÓ: 0,19

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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.03.17.–2025.03.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Epres joghurt Kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	EN: 205 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1 SZH:35,5 CK: 10,2 SÓ: 0,78	EN: 279 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7 SZH:46,1 CK: 21,9 SÓ: 0,88	EN: 214 ZS: 3,9 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 36,3 CK: 10,3 SÓ: 0,93	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack kréMLEVES Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta	Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet		
<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:499 ZS: 14,8 TZS: 3,3 FH: 15,5 SZH:75,2 CK:29,7 SÓ: 1,17	EN: 502 ZS: 16,1 TZS: 3,8 FH: 17,5 SZH:67,1 CK: 21,5 SÓ: 1,26	EN: 550 ZS: 16,6 TZS: 2,2 FH:14,4 SZH:84,8 CK: 24,7 SÓ: 1,43	EN: 525 ZS: 14,7 TZS: 3,7 FH: 26,2 SZH:63,6 CK: 9,4 SÓ: 1,73	EN: 676 ZS: 15,3 TZS: 3 FH: 16,7 SZH: 97,5 CK: 18,8 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Zsemle 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:178 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ: 0,88	EN: 209 ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9,2 SZH:24,5 CK: 0,3 SÓ: 1,04	EN: 198 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:7,7 SZH:31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27	EN: 212 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,13	EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.03.24.–2025.03.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Vanília ízű tej
Margarin
Kifli

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tea
Sajtkrém
Zsemle
Jégcsapretek

Tea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:291
ZS: 8,4 TZS: 4,4 FH: 11,5
SZH:42,3 CK:21,4 SÓ: 0,69

EN: 281
ZS: 5,9 TZS: 2,8 FH: 10,9
SZH:45,6 CK: 20 SÓ: 0,81

EN: 225
ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,4
SZH:34,8 CK: 9,2 SÓ: 1,1

EN: 214
ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8
SZH:40,9 CK: 10 SÓ: 0,88

EN: 227
ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5
SZH: 43,2 CK: 14,1 SÓ: 0,65

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Lebbencsleves
Virslí
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Eperöntet

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:448
ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 10,9
SZH:64,7 CK:26,5 SÓ: 1,29

EN: 631
ZS: 28,3 TZS: 9,3 FH: 24
SZH:66,8 CK: 8,8 SÓ: 2,29

EN: 505
ZS: 15 TZS: 1,8 FH:14,8
SZH:73 CK: 20,7 SÓ: 1,35

EN: 446
ZS: 11,1 TZS: 2,4 FH: 14,8
SZH:70,6 CK: 14,4 SÓ: 0,51

EN: 399
ZS: 10,4 TZS: 4,1 FH: 15,9
SZH: 52,2 CK: 9,5 SÓ: 1,02

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtos pogácsa
Banán

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:189
ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,4
SZH:27,1 CK:0,9 SÓ: 1,04

EN: 178
ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH: 7
SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,32

EN: 237
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH:9,6
SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,05

EN: 194
ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7
SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17

EN: 271
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,7
SZH: 46,7 CK: 8,8 SÓ: 1,26

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 keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.03.31.–2025.04.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagolyó

Allergének:
1,6,7

EN:168
ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8
SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26

Tea
Áfonyás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN: 220
ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5
SZH:41,3 CK: 15,1 SÓ: 0,61

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 293
ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH:10,8
SZH:47,1 CK: 20,7 SÓ: 0,56

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN: 241
ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9
SZH:32,9 CK: 9,1 SÓ: 1

Tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN: 216
ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,8
SZH: 36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,91

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémleves
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Teljes kiőrlésű kenyér
Csalamádé

Allergének:
1,7,10,12

EN:384
ZS: 11,3 TZS: 3,3 FH: 15
SZH:50,6 CK:3,2 SÓ: 2,04

Bagolyborsó leves
Tonhalas fusilli
Sajt szórat

Allergének:
1,4,6,7,9

EN: 536
ZS: 18,2 TZS: 7 FH: 30,5
SZH:60,7 CK: 7,3 SÓ: 1,68

Almalé 100%-os
Párolt sertésszelet
Sajtmártás
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,7,12

EN: 450
ZS: 12,6 TZS: 2,7 FH:15,7
SZH:65 CK: 26,8 SÓ: 1,15

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 314
ZS: 11,8 TZS: 2,9 FH: 11,7
SZH:37,2 CK: 12,9 SÓ: 0,99

Tejfőlés burgonyaleves
Szilvatőltelés gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN: 573
ZS: 11,2 TZS: 2,4 FH: 11,5
SZH: 101,7 CK: 31,2 SÓ: 1,04

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Fehér kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:158
ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 5
SZH:25,6 CK:1 SÓ: 0,74

Tengeri sós kukoricacsack
Mandarin

Allergének:

EN: 130
ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3
SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 194
ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3
SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Allergének:
1

EN: 193
ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,5
SZH:30,7 CK: 1,1 SÓ: 1,27

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 266
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63

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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezetest biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézésedet 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.