

Pécs

Bölcsőde

2025.03.31.–2025.04.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS:1,5    TZS:0,7    FH:6,8 SZH:42,5    CK:13,4    SÓ:0,65</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 Reszelt 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 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>
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 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>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:0,03</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>
EBÉD	<p>Pincepörkölt Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:232 ZS:9,3    TZS:2,4    FH:9,2 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>Natúr sertéskaraj Sajtmártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:247 ZS:8,1    TZS:1,8    FH:9,5 SZH:32,6    CK:3,2    SÓ:0,65</p>	<p>Panírozott halrúd Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN:267 ZS:5,3    TZS:0,9    FH:10,5 SZH:42,8    CK:8,5    SÓ:1,34</p>	<p>Tejfőles burgonyaleves Szilvátöltelkes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:384 ZS:7,9    TZS:1,7    FH:7,6 SZH:67,5    CK:19,2    SÓ:0,7</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:130 ZS:1,4    TZS:0,6    FH:4,9 SZH:22,8    CK:1,1    SÓ:0,71</p>	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Fehér kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:130 ZS:2,2    TZS:1,1    FH:5,8 SZH:21    CK:0,5    SÓ:0,73</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS:6,1    TZS:2,2    FH:6,3 SZH:27,3    CK:0,4    SÓ:1,05</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 Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:6,7    TZS:4    FH:7,2 SZH:28,2    CK:2,1    SÓ:1,16</p>

**Allergénjelölés magyarázata:** 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP** fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.04.07.–2025.04.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér			Tea Mediterrán tonhalkrém Fehér kenyér			Tea Vaníliás túrókrém Zsemle			Karamell ízű tej Fahéjas csiga			Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7		
	EN:251 ZS:7,9 SZH:35	TZS:4,4 CK:15,6	FH:9,3 SÓ:0,76	EN:153 ZS:1,4 SZH:28,6	TZS:0,7 CK:9,4	FH:5,8 SÓ:0,58	EN:219 ZS:2 SZH:41,4	TZS:1 CK:12,1	FH:7,1 SÓ:0,65	EN:359 ZS:14,1 SZH:49,9	TZS:8,3 CK:31,3	FH:8,3 SÓ:0,45	EN:264 ZS:9,7 SZH:30,8	TZS:5 CK:9,7	FH:11 SÓ:0,89
TÍZÓRAI	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körte		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:31 ZS:0 SZH:7	TZS:0 CK:7	FH:0,4 SÓ:0,01	EN:95 ZS:0 SZH:21,8	TZS:0 CK:7,6	FH:1,2 SÓ:0,14	EN:41 ZS:0 SZH:8,5	TZS:0 CK:8	FH:0,6 SÓ:0	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
EBÉD	Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék			Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet			Rakott cukkini			Sertéshúsgolyó Tökfőzelék			Rántott sajt Párolt mexikói zöldségköret Bulgur		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:260 ZS:7,4 SZH:29,4	TZS:2,5 CK:10,9	FH:15,5 SÓ:0,19	EN:444 ZS:13,2 SZH:64,8	TZS:3,3 CK:33,3	FH:14,1 SÓ:0,79	EN:305 ZS:18,4 SZH:22,3	TZS:5,6 CK:2,1	FH:12,2 SÓ:0,34	EN:230 ZS:11,5 SZH:26,5	TZS:2,4 CK:7,5	FH:8 SÓ:1,26	EN:443 ZS:18,6 SZH:48,9	TZS:6,6 CK:6,2	FH:16,8 SÓ:1,48
UZSONNA	Pulykamájás Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka			Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Sajtszelet Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek			Kakaós ízű habos puding Mandarin		
	<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 7		
	EN:161 ZS:4,8 SZH:21	TZS:0,9 CK:0,3	FH:6,3 SÓ:0,83	EN:238 ZS:7,9 SZH:30,2	TZS:4,4 CK:0,6	FH:9,6 SÓ:1,08	EN:152 ZS:3,7 SZH:22,1	TZS:1,2 CK:1,1	FH:6,3 SÓ:1,18	EN:178 ZS:7 SZH:19,7	TZS:3,8 CK:0,2	FH:8,7 SÓ:0,96	EN:204 ZS:4,2 SZH:37,2	TZS:2,8 CK:30,8	FH:2,7 SÓ:0,12

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.04.14.–2025.04.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:170 ZS:6    TZS:4,2    FH:6,8 SZH:21,9    CK:14,8    SÓ:0,31</p>	<p>Tej Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS:12,8    TZS:7,7    FH:14,4 SZH:30,7    CK:9,7    SÓ:1,2</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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:0,03</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>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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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:0,61</p>	<p>Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:300 ZS:10,2    TZS:1,9    FH:13,4 SZH:35,9    CK:1,8    SÓ:0,82</p>	<p>Csirkemell nuggets Rizibizi Káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:441 ZS:16,8    TZS:4,6    FH:15,3 SZH:55,5    CK:14,6    SÓ:1,14</p>	<p>Csirkerağuleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:507 ZS:9,9    TZS:1,9    FH:15,8 SZH:72,6    CK:17,7    SÓ:1,67</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>Csicseriborsó krém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:183 ZS:1,8    TZS:0,4    FH:5,9 SZH:33,2    CK:1,2    SÓ:0,75</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:6,1    TZS:2    FH:6,7 SZH:30,3    CK:0,7    SÓ:1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételk allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.04.21.–2025.04.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI	ÜNNEPNAP			Tej Körözött Zsemle Zöldpaprika			Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér			Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:293			EN:159			EN:251			EN:187		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,5	TZS:4,7	FH:13,5	ZS:1,4	TZS:0,6	FH:4,6	ZS:7,9	TZS:4,4	FH:9,3	ZS:4,1	TZS:1,2	FH:5
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:40,8	CK:11,1	SÓ:0,9	SZH:30,7	CK:9,5	SÓ:0,71	SZH:35	CK:15,6	SÓ:0,76	SZH:30,2	CK:9,1	SÓ:0,69	
TÍZÓRAI	ÜNNEPNAP			Banán			Körte			Narancs			Körte		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:95			EN:52			EN:41			EN:52		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:0	TZS:0	FH:1,2	ZS:0	TZS:0	FH:0,4	ZS:0	TZS:0	FH:0,6	ZS:0	TZS:0	FH:0,4
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:21,8	CK:7,6	SÓ:0,14	SZH:12	CK:2,8	SÓ:0,01	SZH:8,5	CK:8	SÓ:0	SZH:12	CK:2,8	SÓ:0,01	
EBÉD	ÜNNEPNAP			Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Körte			Gulyásleves Túrós metélt Porcukor szórát Alma			Panírozott halrúd Csőben sült zöldségek			Sajtos zöldségvagdalt Zöldbabfőzelék		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:412			EN:432			EN:253			EN:168		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:11	TZS:2,5	FH:11,3	ZS:13,2	TZS:4,4	FH:16,2	ZS:11	TZS:3,8	FH:14,3	ZS:6,7	TZS:2,2	FH:6,4
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:62,6	CK:20,9	SÓ:0,49	SZH:61,2	CK:20,4	SÓ:0,16	SZH:22,4	CK:2,7	SÓ:0,95	SZH:19,9	CK:3,3	SÓ:0,3	
UZZONNA	ÜNNEPNAP			Reszelt sajt Margarin Fehér kenyér			Pulykamájás Zsemle Kígyóuborka			Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek			Kockasajt Kifli		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:182			EN:199			EN:193			EN:203		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,7	TZS:4,4	FH:8,2	ZS:4,6	TZS:0,8	FH:6,9	ZS:3,3	TZS:0,9	FH:7,8	ZS:6,6	TZS:4	FH:7
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:19,3	CK:0,2	SÓ:0,88	SZH:30,1	CK:0,6	SÓ:0,88	SZH:30,9	CK:0,7	SÓ:1,19	SZH:27,9	CK:2,1	SÓ:1,15	

**Allergénjelölés magyarázata:** 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


**TUDJ MEG TÖBBET!**

**A HÜSMENTES NAP**  
 fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.04.28.–2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:322 ZS:14,1    TZS:8,3    FH:8,3 SZH:40,4    CK:21,9    SÓ:0,45</p>	<p>Tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS:1,5    TZS:0,7    FH:6,8 SZH:42,5    CK:13,4    SÓ:0,65</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:263 ZS:7,1    TZS:3,8    FH:9,6 SZH:38,6    CK:9,4    SÓ:1,09</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 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>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>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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csikós sertéstokány Párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:348 ZS:12,4    TZS:3,8    FH:9,1 SZH:48,6    CK:4,1    SÓ:0,29</p>	<p>Főtt tojás Finomfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:181 ZS:3,2    TZS:1,2    FH:10,6 SZH:23,8    CK:10,1    SÓ:0,2</p>	<p>Párolt csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:218 ZS:2,5    TZS:0,3    FH:16,1 SZH:29,8    CK:4,8    SÓ:0,66</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 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>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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.