

Pécs

Bölcsőde

2025.03.03.–2025.03.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér	Tea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle	Tejbedara Kakaós szórát	Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<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:251 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,3 SZH:35    CK:15,6    SÓ: 0,76	EN: 273 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,6 SZH: 39    CK: 9,4    SÓ: 1,08	EN: 194 ZS: 2    TZS: 1,1    FH: 6,5 SZH: 36    CK: 9,8    SÓ: 0,65	EN: 174 ZS: 4,5    TZS: 3    FH: 5,6 SZH: 27,5    CK: 18,8    SÓ:0,29	EN: 239 ZS: 8,1    TZS: 5,2    FH: 9,7 SZH: 30,6    CK: 10,1    SÓ: 0,89	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

TÍZÓRAI

Narancs	Almalé 100%-os	Alma Piskóta szelet	Körte	Mandarin		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:41 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH:8,5    CK:8    SÓ: 0	EN: 68 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0 SZH: 16,7    CK: 16,7    SÓ: 0	EN: 130 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2 SZH: 20,6    CK: 16,2    SÓ: 0,13	EN: 52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 12    CK: 2,8    SÓ:0,01	EN: 41 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 8,5    CK: 8    SÓ: 0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Rakott sárgarépa csirkehússal	Paprikás burgonya virslivel Cékla saláta	Panírozott halrúd Brokkolífőzelék	Csirkepörkölt Tökfőzelék	Rántott sajtgolyó Petrezselymes bulgur Tartármártás Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:258 ZS: 12,5    TZS: 3,3    FH: 13,3 SZH:24    CK:5,6    SÓ: 0,18	EN: 293 ZS: 14,4    TZS: 5,8    FH: 9,7 SZH: 28,1    CK: 3    SÓ: 1,91	EN: 237 ZS: 11,4    TZS: 1,5    FH: 12,1 SZH: 19,8    CK: 1,6    SÓ: 0,99	EN: 175 ZS: 6,4    TZS: 2    FH: 8,4 SZH: 20,5    CK: 7,8    SÓ:0,8	EN: 453 ZS: 19,4    TZS: 4,6    FH: 8,5 SZH: 55    CK: 7,4    SÓ: 1,12	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér Paradicsom	Csicseriborsó krém Zsemle Zöldpaprika	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Piros gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:137 ZS: 1,6    TZS: 0,6    FH: 5,7 SZH:23,1    CK:1,1    SÓ: 0,75	EN: 161 ZS: 6    TZS: 2,1    FH: 5,6 SZH: 20,5    CK: 0,3    SÓ: 0,93	EN: 154 ZS: 0,5    TZS: 0    FH: 4,6 SZH: 30,6    CK: 1    SÓ: 0,65	EN: 136 ZS: 1,9    TZS: 1    FH: 6,2 SZH: 22,1    CK: 1,4    SÓ:0,62	EN: 246 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 8,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2025.03.10.–2025.03.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Sajtos pogácsa

Tej  
Méz  
Margarin  
Fehér kenyér

Tejeskávé  
Fonottka

Tea  
Majonézos tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Fehér 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:278  
ZS: 12,1 TZS: 7 FH: 9,4  
SZH:31,9 CK:9,8 SÓ: 1,3

EN: 256  
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,2  
SZH: 36,9 CK: 17,8 SÓ: 0,76

EN: 312  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 10,2  
SZH: 45,8 CK: 22,5 SÓ: 0,56

EN: 171  
ZS: 2,5 TZS: 0,4 FH: 5,9  
SZH: 30 CK: 9,6 SÓ:0,71

EN: 182  
ZS: 4 TZS: 1,1 FH: 5,3  
SZH: 29,1 CK: 9,4 SÓ: 0,61

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Banán

Mandarin

Alma

Gyümölcssaláta

Tejszelet  
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
12

Allergének:  
1,3,6,7

Allergének:

Allergének:

EN:95  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2  
SZH:21,8 CK:7,6 SÓ: 0,14

EN: 41  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6  
SZH: 8,5 CK: 8 SÓ: 0

EN: 31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0,01

EN: 42  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6  
SZH: 9,5 CK: 6,7 SÓ:0,03

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:

EBÉD

Fokhagymás sertés aprópecsenye  
Magyaros burgonyafőzelék

Dino szelet  
Zöldborsófőzelék

Párolt sertésszelet, karajból  
Gyümölcsmártás  
Píritott dara

Gulyásleves  
Túrós derelye  
Porcukor szórat

Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:  
1,12

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:288  
ZS: 12,4 TZS: 3,5 FH: 12,3  
SZH:29 CK:1,7 SÓ: 0,18

EN: 305  
ZS: 7,7 TZS: 1,3 FH: 19,7  
SZH: 35,7 CK: 10,5 SÓ: 0,84

EN: 294  
ZS: 6 TZS: 0,9 FH: 8,9  
SZH: 48,4 CK: 19,7 SÓ: 0,49

EN: 513  
ZS: 12,8 TZS: 2,5 FH: 17,2  
SZH: 81,6 CK: 23,8 SÓ:1,16

EN: 249  
ZS: 6,2 TZS: 2,6 FH: 11,8  
SZH: 33,7 CK: 7,3 SÓ: 0,49

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pulykamájás  
Fehér kenyér  
Jégcsapretek

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paradicsom

Csirkemell sonka  
Margarin  
Fehér kenyér  
Zöldpaprika

Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kigyóborka

Póréhagymás túrókrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:147  
ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH: 5,8  
SZH:19,7 CK:0,2 SÓ: 0,74

EN: 196  
ZS: 5,9 TZS: 2,1 FH: 6,7  
SZH: 27,8 CK: 0,4 SÓ: 1

EN: 141  
ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 6,5  
SZH: 20,6 CK: 0,6 SÓ: 1

EN: 230  
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8  
SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ:1,09

EN: 180  
ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,2  
SZH: 31,2 CK: 1,3 SÓ: 0,7

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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 HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Pécs

Bölcsőde

2025.03.17.–2025.03.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Kakaós csiga

Epres joghurt  
Kifli

Tej  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Fehér kenyér

Tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:340  
ZS:16,6 TZS:9,8 FH:9  
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:242  
ZS:7,5 TZS:4,8 FH:11,9  
SZH:30,6 CK:10,4 SÓ:0,81

EN:251  
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,3  
SZH:35 CK:15,6 SÓ:0,76

EN:177  
ZS:2,9 TZS:0,6 FH:4,5  
SZH:30,9 CK:10 SÓ:0,73

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Banán

Alma

Gyümölcssaláta

Alma

Körte

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:95  
ZS:0 TZS:0 FH:1,2  
SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14

EN:31  
ZS:0 TZS:0 FH:0,4  
SZH:7 CK:7 SÓ:0,01

EN:42  
ZS:0 TZS:0 FH:0,6  
SZH:9,5 CK:6,7 SÓ:0,03

EN:31  
ZS:0 TZS:0 FH:0,4  
SZH:7 CK:7 SÓ:0,01

EN:52  
ZS:0 TZS:0 FH:0,4  
SZH:12 CK:2,8 SÓ:0,01

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Sertéspörkölt  
Karfiolfőzelék  
Fehér kenyér

Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Körte

Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw saláta

Sertés fasírtgolyó  
Sárgaborsófőzelék

Hamisgulyás  
Mákos nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,9,12

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

Allergének:  
1

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:238  
ZS:7,7 TZS:2,5 FH:9,9  
SZH:30,7 CK:10,2 SÓ:0,5

EN:355  
ZS:10,9 TZS:2,5 FH:9,8  
SZH:51,6 CK:20,9 SÓ:0,45

EN:344  
ZS:12,3 TZS:1,5 FH:10  
SZH:47,4 CK:4,1 SÓ:1,06

EN:334  
ZS:11,2 TZS:2,9 FH:18,6  
SZH:33,4 CK:0,6 SÓ:0,86

EN:513  
ZS:11,6 TZS:2,3 FH:12,6  
SZH:74,3 CK:15 SÓ:1,36

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Reszelt sajt  
Margarin  
Fehér kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Sertés párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Kockasajt  
Kifli  
Alma

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:130  
ZS:1,4 TZS:0,6 FH:4,9  
SZH:22,8 CK:1,1 SÓ:0,71

EN:185  
ZS:7,7 TZS:4,4 FH:8,5  
SZH:19,7 CK:0,2 SÓ:0,92

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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a

Pécs

Bölcsőde

2025.03.24.–2025.03.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej  
Margarin  
Foszlós kalács

Vanília ízű tej  
Margarin  
Kifli

Tej  
Vajkrém  
Fehér kenyér

Tea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégsapretek

Tea  
Barackos túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:297  
ZS: 11,9 TZS: 6,3 FH: 10  
SZH:37 CK:20,2 SÓ: 0,68

EN: 303  
ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH: 10,3  
SZH: 45,6 CK: 20 SÓ: 0,81

EN: 229  
ZS: 7,9 TZS: 5,1 FH: 9,7  
SZH: 29 CK: 9,9 SÓ: 0,77

EN: 207  
ZS: 1,4 TZS: 0,5 FH: 6,2  
SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ:0,83

EN: 212  
ZS: 1,4 TZS: 0,6 FH: 6,4  
SZH: 41,6 CK: 12,5 SÓ: 0,65

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Banán

Alma

Gyümölcssaláta

Körte

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH:7 CK:7 SÓ: 0,01

EN: 95  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2  
SZH: 21,8 CK: 7,6 SÓ: 0,14

EN: 31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0,01

EN: 42  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6  
SZH: 9,5 CK: 6,7 SÓ:0,03

EN: 52  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH: 12 CK: 2,8 SÓ: 0,01

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grillfűszeres csirkemell  
Zöldbabfőzelék

Rakott brokkoli

Kukorica morzsás csirkemell csík  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Nyírségi gombóclevés  
Darás metélt  
Baracköntet

Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,7,10

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:142  
ZS: 4,9 TZS: 1,3 FH: 10,2  
SZH:12,6 CK:3 SÓ: 0,74

EN: 309  
ZS: 18,3 TZS: 5,6 FH: 15,4  
SZH: 18,8 CK: 2,1 SÓ: 0,12

EN: 342  
ZS: 10,7 TZS: 1,3 FH: 12,1  
SZH: 46 CK: 5,3 SÓ: 1,22

EN: 358  
ZS: 8,9 TZS: 1,9 FH: 12  
SZH: 56,7 CK: 10,6 SÓ:0,39

EN: 224  
ZS: 5,8 TZS: 3 FH: 8,8  
SZH: 29,6 CK: 8 SÓ: 0,24

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pulykamájás  
Fehér kenyér  
Lilahagyma

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kigyóborka

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtos pogácsa  
Banán

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:148  
ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH: 5,7  
SZH:20,1 CK:0,2 SÓ: 0,71

EN: 152  
ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH: 6,3  
SZH: 22,1 CK: 1,1 SÓ: 1,18

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

EN: 164  
ZS: 5,9 TZS: 2,1 FH: 5,6  
SZH: 20,9 CK: 0,3 SÓ:0,96

EN: 260  
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,6  
SZH: 44,3 CK: 8 SÓ: 1,24

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.03.31.–2025.04.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Csokis gabonagyógyó	Tea Áfonyás túrókrém Zsemle	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Reszelt sajt Margarin Fehér kenyér	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:171 ZS: 6,2    TZS: 3,9    FH: 6,9 SZH:21,6    CK:14,8    SÓ: 0,25	EN: 219 ZS: 1,5    TZS: 0,7    FH: 6,8 SZH: 42,5    CK: 13,4    SÓ: 0,65	EN: 315 ZS: 9,1    TZS: 5,5    FH: 10,2 SZH: 47,1    CK: 20,7    SÓ: 0,56	EN: 294 ZS: 13,3    TZS: 8,2    FH: 14,2 SZH: 28,7    CK: 9,6    SÓ:1,08	EN: 179 ZS: 3,1    TZS: 0,6    FH: 4,6 SZH: 30,9    CK: 10    SÓ: 0,72	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

TÍZÓRAI

Banán	Reszelt alma dejjóval	Alma	Gyümölcssaláta	Mandarin		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:95 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1,2 SZH:21,8    CK:7,6    SÓ: 0,14	EN: 76 ZS: 1,9    TZS: 0,2    FH: 2,2 SZH: 11,8    CK: 9,3    SÓ: 0,01	EN: 31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 7    CK: 7    SÓ: 0,01	EN: 42 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 9,5    CK: 6,7    SÓ:0,03	EN: 41 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 8,5    CK: 8    SÓ: 0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Pincepörkölt Csalamádé	Rakott zöldbab	Párolt sertésszelet Sajtmártás Sárgarépás rizs	Panírozott halrúd Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfőlés burgonyaleves Szilvátöltelkes gombóc Porcukor szórát		
<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:240 ZS: 9,3    TZS: 2,4    FH: 9,4 SZH:26,4    CK:1,1    SÓ: 0,87	EN: 303 ZS: 18,3    TZS: 5,6    FH: 13,2 SZH: 21,2    CK: 2,1    SÓ: 0,12	EN: 247 ZS: 8,1    TZS: 1,8    FH: 9,5 SZH: 32,6    CK: 3,2    SÓ: 0,65	EN: 270 ZS: 6    TZS: 1    FH: 10,3 SZH: 42,4    CK: 8    SÓ:1,29	EN: 384 ZS: 7,9    TZS: 1,7    FH: 7,6 SZH: 67,5    CK: 19,2    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Füstölt sajtos brokkolikrém Fehér kenyér Paradicsom	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka	Gépsonka Margarin Zsemle Jégsaláta	Kockasajt Kifli Kigyóborka		
<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:130 ZS: 1,4    TZS: 0,6    FH: 4,9 SZH:22,8    CK:1,1    SÓ: 0,71	EN: 130 ZS: 2,2    TZS: 1,1    FH: 5,8 SZH: 21    CK: 0,5    SÓ: 0,73	EN: 194 ZS: 6,1    TZS: 2,2    FH: 6,3 SZH: 27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,05	EN: 193 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH: 7,5 SZH: 30,7    CK: 1,1    SÓ:1,27	EN: 205 ZS: 6,7    TZS: 4    FH: 7,2 SZH: 28,2    CK: 2,1    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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.