

Pécs

Óvoda

2025.05.05.–2025.05.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:279
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:46,1 CK:21,7 SÓ:0,88

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:273
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:39 CK:9,4 SÓ:1,08

Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9
SZH:36,4 CK:10,2 SÓ:0,68

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:5,7 TZS:3,8 FH:7,2
SZH:34,4 CK:23,1 SÓ:0,38

Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:35,3 CK:9,8 SÓ:0,87

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:447
ZS:16 TZS:3,9 FH:15,1
SZH:59,5 CK:14,8 SÓ:0,72

Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virsivel (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
10,12

EN:392
ZS:14,5 TZS:5,8 FH:9,8
SZH:52,3 CK:26,7 SÓ:2,31

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:781
ZS:36,2 TZS:8,6 FH:22,5
SZH:88,2 CK:9,6 SÓ:2,11

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:376
ZS:10,3 TZS:2,6 FH:17,2
SZH:47,9 CK:9 SÓ:1,94

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:544
ZS:15,6 TZS:1,6 FH:16,9
SZH:77 CK:22,1 SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:144
ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2
SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:189
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15

Ostya szelet (1,3,6)
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:184
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3
SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:165
ZS:3,6 TZS:1,2 FH:7,2
SZH:25,2 CK:0,7 SÓ:1,22

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.05.12.–2025.05.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

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

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Tejeskávé (1,7)
Fonottka (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

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

Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:196
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:37,1 CK:9,8 SÓ:0,9

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:230
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:35,4 CK:9,4 SÓ:1,22

Kakaós tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:6,1 TZS:2,9 FH:11,4
SZH:42,1 CK:16,3 SÓ:0,85

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:415
ZS:9,2 TZS:0,9 FH:14,4
SZH:65,2 CK:25,8 SÓ:1,54

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:422
ZS:10,6 TZS:2,6 FH:19,1
SZH:54,4 CK:18 SÓ:0,8

Zöldséglevés (1,3,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:458
ZS:11,1 TZS:1,3 FH:15,5
SZH:69,8 CK:27,9 SÓ:1,22

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:611
ZS:16,3 TZS:5,3 FH:20,8
SZH:92,5 CK:14,5 SÓ:1,28

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:447
ZS:18,5 TZS:7,2 FH:20,5
SZH:48,4 CK:6,8 SÓ:0,91

Csontleves (1,3,9,12)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:319
ZS:13,3 TZS:4,1 FH:12,1
SZH:33,8 CK:4,1 SÓ:1,18

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

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

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

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

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:193
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:214
ZS:6,7 TZS:2,3 FH:6,6
SZH:29,9 CK:0,8 SÓ:1,07

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,14

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.05.19.–2025.05.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:192
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5
SZH:28,1 CK:10,7 SÓ:0,7

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:327
ZS:11,4 TZS:4 FH:11,5
SZH:44,3 CK:17,5 SÓ:0,84

Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:35,5 CK:10,2 SÓ:0,78

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:5,7 TZS:3,8 FH:7,2
SZH:34,4 CK:23,1 SÓ:0,38

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:214
ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6
SZH:36,3 CK:10,3 SÓ:0,93

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:707
ZS:15,3 TZS:3 FH:17,1
SZH:104,5 CK:25,8 SÓ:1,8

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradisommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:502
ZS:16,1 TZS:3,8 FH:17,5
SZH:67,1 CK:21,5 SÓ:1,26

Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1

EN:510
ZS:20,6 TZS:6,9 FH:14,4
SZH:65,9 CK:27,7 SÓ:1,95

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:520
ZS:13,8 TZS:2,2 FH:26,2
SZH:61,8 CK:9,1 SÓ:1,77

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:545
ZS:15,6 TZS:2,1 FH:14,7
SZH:85,5 CK:25,5 SÓ:1,51

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:163
ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4
SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82

Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,2
SZH:24,5 CK:0,3 SÓ:1,04

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:204
ZS:5,3 TZS:1,4 FH:7
SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,18

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.05.26.–2025.06.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:291
ZS:8,4 TZS:4,4 FH:11,5
SZH:42,3 CK:21,4 SÓ:0,69Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:227
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:43,2 CK:14,1 SÓ:0,65Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:225
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4
SZH:34,8 CK:9,2 SÓ:1,1Vanília ízű tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:275
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:44,6 CK:19,3 SÓ:0,98Tea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:229
ZS:7 TZS:2,5 FH:5,7
SZH:34,5 CK:9,2 SÓ:1,17Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:448
ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9
SZH:64,7 CK:26,5 SÓ:1,29Lebbensleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7,12EN:565
ZS:17,9 TZS:5,3 FH:27,1
SZH:70,2 CK:9 SÓ:1,58Nyírségi gombóclevés (1,7,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,7,12EN:494
ZS:15,8 TZS:4,1 FH:16,3
SZH:70,5 CK:14,4 SÓ:0,42Zöldséglevés (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:399
ZS:10,4 TZS:4,1 FH:15,9
SZH:52,2 CK:9,5 SÓ:1,02Paradicsomlevés (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík
(1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:559
ZS:17,2 TZS:2,2 FH:17,6
SZH:80,9 CK:21,6 SÓ:1,41Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:193
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04Füstölt pulyka párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:190
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:183
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:241
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05Sajtos kifli (1,7)
BanánAllergének:
1,7EN:231
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,9
SZH:48,1 CK:9,1 SÓ:0,7Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergenjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.