

Pécs

Bölcsőde

2025.09.01.–2025.09.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:340
ZS:16,6
SZH:37,9
TZS:9,8
CK:20,4
FH:9
SÓ:0,6

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

Allergének:
1,7

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

Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:2
SZH:39,2
TZS:1
CK:10,1
FH:7,1
SÓ:0,7

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7

EN:174
ZS:4,5
SZH:27,5
TZS:3
CK:18,8
FH:5,6
SÓ:0,29

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

Allergének:
1,7

EN:163
ZS:2,5
SZH:30
TZS:1,4
CK:9,5
FH:3,7
SÓ:0,69

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:68
ZS:0
SZH:16,7
TZS:0
CK:16,7
FH:0
SÓ:0

Alma

Allergének:

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN:37
ZS:0
SZH:8,3
TZS:0
CK:4,2
FH:0,5
SÓ:0,03

Körte

Allergének:

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

EBÉD A

Sertés aprópecsenye (1)
Sárgarépa főzelék (1,7)

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:7,9
SZH:23,4
TZS:2,5
CK:8,1
FH:8,1
SÓ:0,56

Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
10,12

EN:293
ZS:14,4
SZH:28,1
TZS:5,8
CK:3
FH:9,7
SÓ:1,91

Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:353
ZS:15,3
SZH:40
TZS:3,6
CK:4,4
FH:8
SÓ:1,34

Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)

Allergének:
1,7

EN:197
ZS:7,1
SZH:19,2
TZS:1,7
CK:8,8
FH:11,2
SÓ:1,06

Panírozott halrúd (1,4)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)

Allergének:
1,4,7,12

EN:260
ZS:7,3
SZH:36
TZS:1,5
CK:2,4
FH:9,9
SÓ:0,61

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:161
ZS:1,8
SZH:29
TZS:0,7
CK:1,9
FH:6,2
SÓ:0,68

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:168
ZS:6,1
SZH:21,6
TZS:2,1
CK:0,3
FH:5,4
SÓ:1,01

Csicseriborsó krém (3,10,12)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:209
ZS:3,1
SZH:35,6
TZS:0,3
CK:1,4
FH:6,7
SÓ:0,76

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:149
ZS:3,7
SZH:21,5
TZS:1,2
CK:0,7
FH:6,2
SÓ:1,18

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Allergenjelölés 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 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



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

Pécs

Bölcsőde

2025.09.08.–2025.09.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:278 ZS:12,1 SZH:31,9 TZS:7 CK:9,8 FH:9,4 SÓ:1,3	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS:7,9 SZH:36,9 TZS:4,4 CK:17,8 FH:9,2 SÓ:0,76	Tejeskávé (1,7) Fonottka (1,3,6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:312 ZS:9,5 SZH:45,8 TZS:5,4 CK:22,5 FH:10,2 SÓ:0,56	Tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:163 ZS:1,4 SZH:31,5 TZS:0,6 CK:9,5 FH:4,8 SÓ:0,71	Tea Magyaros túrókrém (3,7) Fehér kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:163 ZS:1,9 SZH:29,1 TZS:0,8 CK:9,6 FH:6,3 SÓ:0,58
TÍZÓRAI	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8 TZS:0 CK:7,6 FH:1,2 SÓ:0,14	Körte <u>Allergének:</u> EN:52 ZS:0 SZH:12 TZS:0 CK:2,8 FH:0,4 SÓ:0,01	Szőlő <u>Allergének:</u> EN:62 ZS:0 SZH:14,5 TZS:0 CK:14,5 FH:0,5 SÓ:0	Gyümölcssaláta <u>Allergének:</u> EN:37 ZS:0 SZH:8,3 TZS:0 CK:4,2 FH:0,5 SÓ:0,03	Alma <u>Allergének:</u> EN:31 ZS:0 SZH:7 TZS:0 CK:7 FH:0,4 SÓ:0,01
EBÉD A	Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:352 ZS:15,6 SZH:41,3 TZS:4,1 CK:3,3 FH:10,7 SÓ:0,89	Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:205 ZS:3,2 SZH:26,3 TZS:1,2 CK:10,3 FH:12,8 SÓ:0,19	Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:367 ZS:8,6 SZH:55,5 TZS:1 CK:24,4 FH:13,1 SÓ:0,87	Gulyásleves (1,3,9,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:391 ZS:11,5 SZH:58,8 TZS:3,9 CK:9,9 FH:11,5 SÓ:0,82	Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:413 ZS:18 SZH:43,2 TZS:6,2 CK:6,7 FH:19 SÓ:0,44
UZSONNA	Pulykamájás (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6 EN:156 ZS:4,7 SZH:21,2 TZS:0,9 CK:0,3 FH:5,5 SÓ:0,79	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS:2,5 SZH:30,4 TZS:1,3 CK:0,9 FH:5 SÓ:0,74	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:157 ZS:5,1 SZH:21,6 TZS:1,7 CK:0,7 FH:4,9 SÓ:0,94	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:5,8 SZH:30,2 TZS:2 CK:0,7 FH:7 SÓ:1,05	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 SZH:44 TZS:0,8 CK:16,1 FH:8,5 SÓ:0,65

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 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.09.15.–2025.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:269
ZS:12,8
SZH:28,7
TZS:7,6
FH:9,5
SÓ:0,9
CK:11,3

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:168
ZS:5,9
SZH:21,3
TZS:3,8
FH:7,2
SÓ:0,32
CK:13,8

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:158
ZS:1,7
SZH:28,8
TZS:0,9
FH:6,1
SÓ:0,53
CK:9,7

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7

EN:174
ZS:4,5
SZH:27,5
TZS:3
FH:5,6
SÓ:0,29
CK:18,8

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

Allergének:
1,3,10,12

EN:170
ZS:2,8
SZH:29,8
TZS:0,5
FH:4,7
SÓ:0,65
CK:10

TÍZÓRAI

Szőlő

Allergének:

EN:62
ZS:0
SZH:14,5
TZS:0
FH:0,5
SÓ:0
CK:14,5

Banán

Allergének:

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN:37
ZS:0
SZH:8,3
TZS:0
FH:0,5
SÓ:0,03
CK:4,2

Körte

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

EN:46
ZS:0
SZH:10,5
TZS:0
FH:0,6
SÓ:0,01
CK:10,5

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,12

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

Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Alma

Allergének:
1,9,12

EN:334
ZS:10,9
SZH:46,6
TZS:2,5
FH:9,8
SÓ:0,45
CK:25,1

Csirkepörkölt (1)
Karfiolfőzelék (1,7)

Allergének:
1,7

EN:172
ZS:4,3
SZH:18,9
TZS:0,7
FH:10,9
SÓ:0,6
CK:10,1

Virsli
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma

Allergének:
1

EN:380
ZS:15,5
SZH:37,9
TZS:4,6
FH:15,7
SÓ:1,13
CK:7,4

Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:315
ZS:11,1
SZH:42,6
TZS:1,4
FH:10,4
SÓ:1,28
CK:5,1

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:121
ZS:2,2
SZH:20,6
TZS:1
FH:3,7
SÓ:0,56
CK:0,8

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

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:7,9
SZH:21,3
TZS:4,5
FH:8,2
SÓ:0,96
CK:0,3

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63
CK:19,9

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:159
ZS:5,3
SZH:21,2
TZS:1,5
FH:5,7
SÓ:1,1
CK:0,4

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.09.22.–2025.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:279
ZS:9,9
SZH:36,9
TZS:5,7
CK:20,2
FH:10
SÓ:0,6

Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:199
ZS:5,9
SZH:29,7
TZS:2,1
CK:9,1
FH:5,6
SÓ:0,96

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,6,7

EN:266
ZS:9,9
SZH:34
TZS:4,8
CK:13,5
FH:9,7
SÓ:0,7

TÍZÓRAI

Banán

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

EN:46
ZS:0
SZH:10,5
TZS:0
CK:10,5
FH:0,6
SÓ:0,01

Körte

Allergének:

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

Szőlő

Allergének:

EN:62
ZS:0
SZH:14,5
TZS:0
CK:14,5
FH:0,5
SÓ:0

Alma

Allergének:

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

EBÉD A

Csirkepörkölt (1)
Finomfőzelék (1,7)

Allergének:
1,7

EN:231
ZS:4,3
SZH:27,2
TZS:0,7
CK:10,8
FH:16,3
SÓ:0,6

Rakott keltáposzta (1,7)

Allergének:
1,7

EN:300
ZS:18
SZH:23,1
TZS:5,6
CK:4,5
FH:12,7
SÓ:0,19

Tárkonyos csirkeaguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:383
ZS:10,2
SZH:56,1
TZS:1,1
CK:9,8
FH:14,1
SÓ:0,67

Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:226
ZS:6,3
SZH:29,6
TZS:3,4
CK:8
FH:8,8
SÓ:0,26

Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1

EN:398
ZS:13,2
SZH:51,2
TZS:1,7
CK:5,7
FH:13,3
SÓ:1,27

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1,6

EN:159
ZS:4,7
SZH:22,1
TZS:0,9
CK:0,3
FH:5,6
SÓ:0,79

Natúr joghurt (7)
Kifli (1,7)
Retek

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:5,4
SZH:31,5
TZS:2,9
CK:4,7
FH:9,5
SÓ:0,7

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:172
ZS:2,5
SZH:30,4
TZS:1,3
CK:0,9
FH:5
SÓ:0,74

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

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:7,8
SZH:20,1
TZS:4,4
CK:0,2
FH:8,4
SÓ:0,88

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:155
ZS:1,4
SZH:28,4
TZS:0,6
CK:0,8
FH:5,7
SÓ:0,79

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 ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Pécs

Bölcsőde

2025.09.29.–2025.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:171
ZS:6,2
SZH:21,6
TZS:3,9
FH:6,9
CK:14,8
SÓ:0,25

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:158
ZS:1,7
SZH:28,8
TZS:0,9
FH:6,1
CK:9,7
SÓ:0,53

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:179
ZS:3,1
SZH:30,9
TZS:0,6
FH:4,6
CK:10
SÓ:0,72

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

Allergének:
1,7

EN:294
ZS:13,3
SZH:28,7
TZS:8,2
FH:14,2
CK:9,6
SÓ:1,08

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:315
ZS:9,1
SZH:47,1
TZS:5,5
FH:10,2
CK:20,7
SÓ:0,56

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

EN:46
ZS:0
SZH:10,5
TZS:0
FH:0,6
CK:10,5
SÓ:0,01

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:68
ZS:0
SZH:16,7
TZS:0
FH:0
CK:16,7
SÓ:0

Reszelt alma dejjóval (1)

Allergének:
1

EN:76
ZS:1,9
SZH:11,8
TZS:0,2
FH:2,2
CK:9,3
SÓ:0,01

Alma

Allergének:

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

EBÉD A

Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:232
ZS:9,3
SZH:24,8
TZS:2,4
FH:9,2
CK:1
SÓ:0,82

Panírozott halrúd (1,4)
Zöldbabfőzelék (1,7)

Allergének:
1,4,7

EN:189
ZS:7,2
SZH:21,3
TZS:1,5
FH:9,1
CK:3,6
SÓ:0,6

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:384
ZS:7,9
SZH:67,5
TZS:1,7
FH:7,6
CK:19,2
SÓ:0,7

Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:232
ZS:8,8
SZH:27
TZS:2,2
FH:8,9
CK:10,1
SÓ:0,52

Párolt sertésszelet, karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Zöldséges bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:307
ZS:10,3
SZH:31,3
TZS:1,8
FH:14,8
CK:2,7
SÓ:1,07

UZSONNA

Vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:123
ZS:2,4
SZH:20,6
TZS:1,3
FH:3,9
CK:0,8
SÓ:0,57

Csicseriborsó krém (3,7,10)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,3,7,10

EN:179
ZS:1,8
SZH:32,6
TZS:0,4
FH:5,8
CK:0,8
SÓ:0,75

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

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

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Hónapos retek

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
FH:6,5
CK:1,3
SÓ:1,23

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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.