

Pécs

Bölcsőde

2025.09.29.–2025.10.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Csokis gabonagyöngy (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:158
ZS:1,7 TZS:0,9 FH:6,1
SZH:28,8 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 TZS:0,6 FH:4,6
SZH:30,9 CK:10 SÓ:0,72

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

Allergének:
1,7

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

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

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

Almalé 100%-os

Allergének:

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

Reszelt alma dejóval (1)

Allergének:
1

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

Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

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

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

Allergének:
1,4,7

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

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,9,12

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

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

Allergének:
1

EN:232
ZS:8,8 TZS:2,2 FH:8,9
SZH:27 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 TZS:1,8 FH:14,8
SZH:31,3 CK:2,7 SÓ:1,07

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,7,10

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

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

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

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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 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

2025.10.06.–2025.10.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:359
ZS:14,1 TZS:8,3 FH:8,3
SZH:49,9 CK:31,3 SÓ:0,45

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

Allergének:
1,6,7

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

Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:2 TZS:1 FH:7,1
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,65

Tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,6,10

EN:216
ZS:2,4 TZS:0,3 FH:7,2
SZH:39,3 CK:9,9 SÓ:0,79

Tej (7)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:266
ZS:9,8 TZS:5 FH:11,1
SZH:30,9 CK:10,1 SÓ:0,89

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Szőlő

Allergének:

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

Körte

Allergének:

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

Alma

Allergének:

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

Almalé 100%-os

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:320
ZS:7,6 TZS:2,5 FH:17,5
SZH:41,4 CK:11 SÓ:0,49

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Rakott sárgarépa (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:402
ZS:23,9 TZS:7,3 FH:17,1
SZH:29 CK:2,8 SÓ:0,52

Rántott sajtgolyó (1,7)
Bulgur (1)
Párolt mexikói zöldségek

Allergének:
1,7

EN:261
ZS:6,9 TZS:2,7 FH:9,2
SZH:35,8 CK:2,7 SÓ:1,38

Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)

Allergének:
1,12

EN:161
ZS:5,4 TZS:1,4 FH:10,7
SZH:16,3 CK:0,4 SÓ:0,89

Magyaros sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,10,12

EN:323
ZS:11,4 TZS:1,4 FH:12,5
SZH:39,1 CK:1,5 SÓ:1,03

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN:189
ZS:5,1 TZS:1 FH:6,9
SZH:27,5 CK:1,5 SÓ:0,76

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:198
ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:127
ZS:2,3 TZS:1,1 FH:3,6
SZH:21,6 CK:0,5 SÓ:0,66

Sajtszelet (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:177
ZS:7 TZS:3,8 FH:8,6
SZH:19,6 CK:0,2 SÓ:0,92

Alma
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:130
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2
SZH:20,6 CK:16,2 SÓ:0,13

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.10.13.–2025.10.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:170
ZS:6 TZS:4,2 FH:6,8
SZH:21,9 CK:14,8 SÓ:0,31

Kakaós tej (7)
Fonottka (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:303
ZS:9,7 TZS:5,5 FH:10,6
SZH:42,7 CK:21,1 SÓ:0,59

Tea
Sajtkrém (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:152
ZS:1,2 TZS:0,5 FH:4,8
SZH:29,5 CK:9,5 SÓ:0,63

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12
Zsemle (1))

Allergének:
1,3,10,12

EN:216
ZS:2,8 TZS:0,5 FH:5,5
SZH:39,3 CK:10 SÓ:0,82

Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:176
ZS:3,3 TZS:0,9 FH:6,5
SZH:29,4 CK:9,4 SÓ:1

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

Allergének:
1,7

EN:252
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,2
SZH:35 CK:15,7 SÓ:0,76

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Banán

Allergének:

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

Szőlő

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

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

Almalé 100%-os

Allergének:

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

Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tarhonyás hús csirkehással (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:314
ZS:9,2 TZS:0,8 FH:16,2
SZH:38,1 CK:3,3 SÓ:1,17

Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:300
ZS:10,2 TZS:1,9 FH:13,4
SZH:35,9 CK:1,8 SÓ:0,82

Csirkeaguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:507
ZS:9,9 TZS:1,9 FH:15,8
SZH:72,6 CK:17,7 SÓ:1,67

Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:241
ZS:3,4 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:35,8 CK:10,2 SÓ:0,5

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

Allergének:
1,4,7

EN:184
ZS:4,9 TZS:0,8 FH:8,6
SZH:25,1 CK:10,2 SÓ:0,64

Rakott cukkini (1,7)

Allergének:
1,7

EN:305
ZS:18,4 TZS:5,6 FH:12,2
SZH:22,3 CK:2,1 SÓ:0,34

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:120
ZS:2,3 TZS:1,3 FH:3,9
SZH:20,1 CK:0,6 SÓ:0,61

Csicseriborsó krém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paprika

Allergének:
1,3,7,10

EN:162
ZS:1,8 TZS:0,6 FH:5,3
SZH:29,4 CK:0,5 SÓ:0,71

Sertés párizsi
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:210
ZS:6,1 TZS:2 FH:6,7
SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,1

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

Allergének:
1,7

EN:192
ZS:7,9 TZS:4,5 FH:8,2
SZH:20,8 CK:0,3 SÓ:0,96

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:133
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,7
SZH:18,7 CK:17,5 SÓ:0,03

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:

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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.10.20.–2025.10.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kakaós foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:300
ZS:10,4 TZS:5,7 FH:9,3
SZH:41,9 CK:22,2 SÓ:0,56Tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:217
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:40,2 CK:10,5 SÓ:0,7Tej (7)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:260
ZS:9,7 TZS:5 FH:10,8
SZH:30 CK:9,7 SÓ:0,89

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Őszibarack

Allergének:EN:41
ZS:0 TZS:0 FH:0,7
SZH:9 CK:9 SÓ:0

Szilva

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

Nektarin

Allergének:EN:49
ZS:0 TZS:0 FH:0,4
SZH:11,4 CK:3,2 SÓ:0

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:307
ZS:12,2 TZS:3,4 FH:10,4
SZH:33,6 CK:3 SÓ:0,91Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
AlmaAllergének:
1,9,12EN:334
ZS:10,9 TZS:2,5 FH:9,8
SZH:46,6 CK:25,1 SÓ:0,45Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:253
ZS:8,1 TZS:4 FH:9,1
SZH:34,7 CK:19,3 SÓ:0,36

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1,6EN:163
ZS:4,8 TZS:0,9 FH:6,3
SZH:21,5 CK:0,3 SÓ:0,83Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1EN:144
ZS:4,9 TZS:1,6 FH:4,9
SZH:19,5 CK:0,2 SÓ:0,86Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Bölcsőde

2025.10.27.–2025.11.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:340
ZS:16,6 TZS:9,8 FH:9
SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:273
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:39 CK:9,4 SÓ:1,08Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:2 TZS:1 FH:7,3
SZH:39,6 CK:10,1 SÓ:0,71Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:315
ZS:9,1 TZS:5,5 FH:10,2
SZH:47,1 CK:20,7 SÓ:0,56Tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:163
ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,7
SZH:30 CK:9,5 SÓ:0,69Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

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

Almalé 100%-os

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

Alma

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

Gyümölcssaláta (12)

Allergének:
12EN:42
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:9,5 CK:6,7 SÓ:0,03

Körte

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

EBÉD A

Sertés aprópecsenye (1)
Sárgarépa főzelék (1,7)Allergének:
1,7EN:198
ZS:7,9 TZS:2,5 FH:8,1
SZH:23,4 CK:8,1 SÓ:0,56Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
10,12EN:293
ZS:14,4 TZS:5,8 FH:9,7
SZH:28,1 CK:3 SÓ:1,91Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:353
ZS:15,3 TZS:3,6 FH:8
SZH:40 CK:4,4 SÓ:1,34Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)Allergének:
1,7EN:197
ZS:7,1 TZS:1,7 FH:11,2
SZH:19,2 CK:8,8 SÓ:1,06Panírozott halrúd (1,4)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)Allergének:
1,4,7,12EN:260
ZS:7,3 TZS:1,5 FH:9,9
SZH:36 CK:2,4 SÓ:0,61Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Kifli (1,7)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:161
ZS:1,8 TZS:0,7 FH:6,2
SZH:29 CK:1,9 SÓ:0,68Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:168
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:5,4
SZH:21,6 CK:0,3 SÓ:1,01Csicseriborsó krém (3,10,12)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:209
ZS:3,1 TZS:0,3 FH:6,7
SZH:35,6 CK:1,4 SÓ:0,76Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1EN:149
ZS:3,7 TZS:1,2 FH:6,2
SZH:21,5 CK:0,7 SÓ:1,18Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15Allergének: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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.