

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Pécs

Óvoda

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

|                | hétfő                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                                                                             | szerda                                                                                                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                        | péntek                                                                                                                                                                                                                                             | szombat                                                                                                      | vasárnap                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p>Kakaós tej<br/>Margarin<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 305<br/>ZS: 6      TZS: 2,7      FH: 10,5<br/>SZH: 48,2      CK: 22,3      SÓ: 0,87</p>                                                        | <p>Tea<br/>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 227<br/>ZS: 6,2      TZS: 2,2      FH: 6,4<br/>SZH: 34,9      CK: 9,3      SÓ: 1,18</p> | <p>Tea<br/>Sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 200<br/>ZS: 3      TZS: 1,6      FH: 6,3<br/>SZH: 35,3      CK: 9,8      SÓ: 0,9</p>                                                | <p>Tea<br/>Barackos túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 212<br/>ZS: 2,3      TZS: 1,3      FH: 7<br/>SZH: 39,2      CK: 13,2      SÓ: 0,72</p>                                                        | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> |
| <b>EBÉD</b>    | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p>Zöldborsóleves<br/>Rozsdás sertészelet<br/>Tört burgonya<br/>Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10,12</p> <p>EN: 354<br/>ZS: 8,3      TZS: 0,6      FH: 14,8<br/>SZH: 48,1      CK: 7,4      SÓ: 1,68</p> | <p>Bakonyi betyárleves<br/>Darás metélt<br/>Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN: 524<br/>ZS: 19      TZS: 5,6      FH: 18<br/>SZH: 67,3      CK: 14,1      SÓ: 0,42</p>       | <p>Édesgyökérkrém leves<br/>Leves gyöngy<br/>Panírozott halrúd<br/>Kukoricás rizs<br/>Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 666<br/>ZS: 32,7      TZS: 5,3      FH: 18,7<br/>SZH: 72,5      CK: 5,4      SÓ: 2,11</p> | <p>Tavaszi leves<br/>Főtt tojás<br/>Parajmártás<br/>Főtt burgonya<br/>Fehér kenyér<br/>Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,12</p> <p>EN: 407<br/>ZS: 12,9      TZS: 5      FH: 14,6<br/>SZH: 54,7      CK: 14,2      SÓ: 1,03</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> |
| <b>UZSONNA</b> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 179<br/>ZS: 4      TZS: 1,5      FH: 7<br/>SZH: 27,1      CK: 0,9      SÓ: 1,24</p>                               | <p>Edami sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 230<br/>ZS: 7,2      TZS: 3,8      FH: 9,8<br/>SZH: 30,1      CK: 0,6      SÓ: 1,09</p>           | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 217<br/>ZS: 7,1      TZS: 2,6      FH: 6,7<br/>SZH: 29,8      CK: 0,7      SÓ: 1,12</p>                                                                    | <p>Sajtos kifli<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 178<br/>ZS: 1,5      TZS: 0,8      FH: 4<br/>SZH: 35,9      CK: 12,7      SÓ: 0,55</p>                                                                                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:      TZS:      FH:<br/>ZS:      CK:      SÓ:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 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 elnézéstet 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                                                                   | szerda                                                                                                                                                                                                      | csütörtök                                                                                                                                                                                                          | péntek                                                                                                                                                                                                                        | szombat                                                                            | vasárnap                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:178<br/>ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 7<br/>SZH:25,4    CK:16,4    SÓ: 0,26</p>                                                                      | <p>Tea<br/>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 223<br/>ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH: 7,4<br/>SZH:39    CK: 9,5    SÓ: 1,17</p>                                            | <p>Tejeskávé<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 309<br/>ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9<br/>SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>                                                | <p>Tea<br/>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 239<br/>ZS: 7,6    TZS: 4,1    FH: 8,6<br/>SZH:33    CK: 9,1    SÓ: 1,08</p>                                    | <p>Tea<br/>Majonézes tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN: 218<br/>ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,7<br/>SZH: 35,9    CK: 9,9    SÓ: 0,88</p>                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Tejfölös zöldbableves<br/>Pincepörkölt<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN:435<br/>ZS: 18,6    TZS: 5,4    FH: 16,1<br/>SZH:44,9    CK:5,2    SÓ: 1,62</p> | <p>Bagolyborsó leves<br/>Bazsalikomos, paradicsomos<br/>tészta<br/>Reszelt sajt<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN: 538<br/>ZS: 18,8    TZS: 7,1    FH: 20<br/>SZH:68,3    CK: 16,5    SÓ: 1,7</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Lilahagymás, sajtkrémes<br/>csirkemell<br/>Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 450<br/>ZS: 11,8    TZS: 4    FH:18,5<br/>SZH:64,9    CK: 22,3    SÓ: 0,93</p>     | <p>Csontleves<br/>Lenmagos fasírt<br/>Lencsefőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 623<br/>ZS: 22,4    TZS: 6    FH: 27,8<br/>SZH:73    CK: 4,7    SÓ: 2,22</p> | <p>Tejfölös burgonyaleves<br/>Szilvatöltelikes gombóc<br/>Fahéjas porcukor<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 728<br/>ZS: 16,4    TZS: 2,2    FH: 15,4<br/>SZH: 132,4    CK: 35    SÓ: 1,41</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:195<br/>ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,8<br/>SZH:27,7    CK:1    SÓ: 0,9</p>                                                | <p>Trappista sajt szelet<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6<br/>SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,22</p>          | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 191<br/>ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH:6,2<br/>SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,18</p> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH: 6,9<br/>SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,17</p>                                 | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 250<br/>ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5<br/>SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65</p>                                                                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |

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



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

|                | hétfő                                                                                                                                                                                                     | kedd                                                                                                                                                                                        | szerda                                                                                                                                                                                   | csütörtök                                                                                                                                                                                                           | péntek                                                                                                                                                                                                                | szombat | vasárnap |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:290<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9<br/>SZH:46 CK:22,2 SÓ: 0,88</p>                             | <p>Tea<br/>Mediterrán tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 199<br/>ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,1<br/>SZH:35 CK: 9,7 SÓ: 0,9</p>          | <p>Tea<br/>Vaníliás túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 241<br/>ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8,4<br/>SZH:42,9 CK: 12,6 SÓ: 0,68</p>                                  | <p>Karamellás tej<br/>Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 347<br/>ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1<br/>SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,47</p>                                                             | <p>Tea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 219<br/>ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2<br/>SZH: 35,3 CK: 9,2 SÓ: 0,84</p>                         |         |          |
| <b>EBÉD</b>    | <p>Tarhonyaleves<br/>Dino szelet<br/>Finomfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:593<br/>ZS: 16,3 TZS: 3,6 FH: 20,7<br/>SZH:86,2 CK:16,3 SÓ: 2,19</p> | <p>Sertés húsgaluska leves<br/>Burgonyás kocka<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 461<br/>ZS: 18,2 TZS: 4 FH: 17<br/>SZH:54,9 CK: 6,4 SÓ: 1,77</p> | <p>Tojásleves<br/>Erdélyi rakott káposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 470<br/>ZS: 29,1 TZS: 9,8 FH:16,8<br/>SZH:29,5 CK: 4 SÓ: 3,16</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Sertésragu Jóasszony módra<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 454<br/>ZS: 13,7 TZS: 2,3 FH: 15<br/>SZH:61,5 CK: 18,9 SÓ: 1,55</p> | <p>Zöldborsókrémleves<br/>Levesgyönggyel<br/>Rántott sajt<br/>Párolt rizs<br/>Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 729<br/>ZS: 34,8 TZS: 10,9 FH: 20,4<br/>SZH: 80,8 CK: 9,4 SÓ: 1,5</p> |         |          |
| <b>UZSONNA</b> | <p>Kenőmájas<br/>Fehér kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:184<br/>ZS: 6,1 TZS: 0,1 FH: 6,7<br/>SZH:24,5 CK:0,3 SÓ: 0,94</p>                                            | <p>Trappista sajt szelet<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 240<br/>ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2<br/>SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>          | <p>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Fehér kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 165<br/>ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:7,2<br/>SZH:24,9 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>               | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 203<br/>ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3<br/>SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>                          | <p>Habos puding<br/>Banán</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 168<br/>ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3<br/>SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18</p>                                                                               |         |          |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 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 elnézésedet 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Fahéjas gabonapehelyAllergének:  
1,6,7EN:177  
ZS: 3,5 TZS: 2,3 FH: 6,9  
SZH:25,8 CK:16,4 SÓ: 0,34Tea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Fehér kenyérAllergének:  
1EN: 219  
ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,4  
SZH:33,6 CK: 9,3 SÓ: 1,12Tea  
Magyaros túrókrém  
ZsemleAllergének:  
1,3,7EN: 231  
ZS: 2,9 TZS: 1,3 FH:8,8  
SZH:39,5 CK: 9,7 SÓ: 0,79Tejbedara  
Kakaós szóratAllergének:  
1,7EN: 255  
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 8,9  
SZH:42,1 CK: 27,3 SÓ: 0,39Tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Fehér kenyérAllergének:  
1,3,10,12EN: 202  
ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,5  
SZH: 33,9 CK: 9,8 SÓ: 0,8Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os  
Tarhonyás hús  
Cékla savanyúságAllergének:  
1,10EN:476  
ZS: 16,8 TZS: 4,2 FH: 16,4  
SZH:64 CK:28,6 SÓ: 1,14Húsleves  
Sertéspörkölt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:  
1,3,9,12EN: 400  
ZS: 14 TZS: 3,8 FH: 17,5  
SZH:47,8 CK: 0,8 SÓ: 1,74Szárnyas raguleves  
Morzsa nudli  
Gyümölcs öntettel  
MandarinAllergének:  
1,3,9,12EN: 627  
ZS: 8,2 TZS: 0,7 FH:22,1  
SZH:92,6 CK: 18,1 SÓ: 2,53Fahéjas almaleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Rizibizi  
Lilakáposzta salátaAllergének:  
1,7,10,12EN: 438  
ZS: 9,4 TZS: 1,5 FH: 15,1  
SZH:71,5 CK: 28,5 SÓ: 1,4Citromos kerti leves  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér  
KókuszgolyóAllergének:  
1,3,7,9,12EN: 483  
ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 23,4  
SZH: 76,2 CK: 14 SÓ: 1,64Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:197  
ZS: 6,9 TZS: 3,5 FH: 5  
SZH:27 CK:0,9 SÓ: 0,98Edami sajt  
Margarin  
Zsemle  
Sárgarépa korongAllergének:  
1,7EN: 235  
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8  
SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,16Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN: 194  
ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6  
SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,18Baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
JégcsapretekAllergének:  
1EN: 192  
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,1  
SZH:27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,22Natúr joghurt  
Kifli  
AlmaAllergének:  
1,7EN: 251  
ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,2  
SZH: 39,4 CK: 14 SÓ: 0,53Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézésedet 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 PÉTEK  
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Teavaj  
Fonott kalácsAllergének:  
1,3,7EN:364  
ZS: 12,5 TZS: 7,4 FH: 9,6  
SZH:49,4 CK:23,5 SÓ: 0,63Tea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Zsemle  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN: 216  
ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 5,3  
SZH:40,1 CK: 10,4 SÓ: 0,95

ÜNNEPNAP

Allergének:EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Fehér kenyérAllergének:  
1,7EN: 290  
ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9  
SZH:46 CK: 22,2 SÓ: 0,88Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:  
1,3EN: 214  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6  
SZH: 34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,84Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemege uborkaAllergének:  
1,7,10,12EN:564  
ZS: 15,4 TZS: 2,2 FH: 18,7  
SZH:73,6 CK:26,1 SÓ: 2,17Brokkolikrémleves  
Levesgyönggyel  
Panírozott halrúd  
Sárgarépás rizs  
KáposztasalátaAllergének:  
1,3,4,7,12EN: 539  
ZS: 17,8 TZS: 3,6 FH: 18,4  
SZH:74,8 CK: 10,7 SÓ: 1,77

ÜNNEPNAP

Allergének:EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Gulyásleves  
Mákos metélt  
KörteAllergének:  
1,3,9,12EN: 600  
ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 19,7  
SZH:80,6 CK: 30,1 SÓ: 0,21Magyaros gombaleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Majorannás burgonyafőzelék  
Fehér kenyérAllergének:  
1,3,7,12EN: 385  
ZS: 14,4 TZS: 2,3 FH: 14,3  
SZH: 44 CK: 2,2 SÓ: 1,44Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kifli  
LilahagymaAllergének:  
1,6,10EN:176  
ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,4  
SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 0,94Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Fehér kenyérAllergének:  
1EN: 180  
ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,2  
SZH:24,4 CK: 0,3 SÓ: 1,08

ÜNNEPNAP

Allergének:EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
JégcsapretekAllergének:  
1EN: 204  
ZS: 7,2 TZS: 2,7 FH: 6,4  
SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,11Kockasajt  
Kifli  
AlmaAllergének:  
1,7EN: 234  
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4  
SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 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 elnézésedet 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 aMagyar  
Természetvédők  
Szövetsége  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.