

PÉCS

Szociális felnőtt

2020.02.24.-2020.03.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Teljes kiőrlésű túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 421 ZS: 16,8 TZS: 8,9 FH: 11,5 SZH: 55,1 CK: 27,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 338 ZS: 9 TZS: 5 FH: 11,1 SZH: 49,5 CK: 10,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 397 ZS: 8,5 TZS: 4,9 FH: 12 SZH: 64,8 CK: 11,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 578 ZS: 20,5 TZS: 8,6 FH: 14,5 SZH: 83,3 CK: 41,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 353 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 13,7 SZH: 48,3 CK: 10,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Kefir Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 357 ZS: 4,1 TZS: 2 FH: 12,2 SZH: 65 CK: 15,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Krinolin Mustár Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 413 ZS: 14,8 TZS: 0,4 FH: 15,1 SZH: 49,9 CK: 11,5 SÓ: 3,2</p>
---	---	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Édes savanyú csirkecsikok Kuskusz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 16,9 TZS: 3,4 FH: 40,4 SZH: 138,1 CK: 29,7 SÓ: 4,3</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomos, paradicsomos spagetti Reszelt sajttal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 884 ZS: 25,2 TZS: 9,6 FH: 40 SZH: 121,5 CK: 20,1 SÓ: 3,9</p>	<p>Húsleves Rakott kelkáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 850 ZS: 25,1 TZS: 8,5 FH: 34,4 SZH: 115,5 CK: 17,4 SÓ: 3</p>	<p>Karfiollevés Paprikás burgonya kolbásszal Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 838 ZS: 27,1 TZS: 9,2 FH: 21 SZH: 125,3 CK: 36,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Almaleves Rántott halrudacska Snidlinges rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 899 ZS: 33,9 TZS: 8,6 FH: 27,1 SZH: 117,1 CK: 37 SÓ: 3,7</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 896 ZS: 30,5 TZS: 6,7 FH: 33,7 SZH: 119 CK: 29,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tavaszi leves Búbos sertésszelet Hagymás tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 872 ZS: 33,8 TZS: 12,8 FH: 42,2 SZH: 85,2 CK: 6,5 SÓ: 2,5</p>
---	--	---	--	---	--	---

VACSORA

<p>Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 481 ZS: 19,2 TZS: 8,1 FH: 20,3 SZH: 53,1 CK: 13,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 11</p> <p>EN: 715 ZS: 12,7 TZS: 2,1 FH: 37,3 SZH: 111,6 CK: 16,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tea Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 553 ZS: 12,4 TZS: 4,9 FH: 16,1 SZH: 85,7 CK: 12,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 545 ZS: 20,9 TZS: 12,2 FH: 26,9 SZH: 59,4 CK: 9,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 590 ZS: 13 TZS: 7,1 FH: 26,3 SZH: 88,2 CK: 3,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Tea Disznósajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 547 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 16,2 SZH: 78,7 CK: 10,3 SÓ: 2</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 517 ZS: 15,4 TZS: 7,3 FH: 22 SZH: 68,7 CK: 10 SÓ: 2,8</p>
---	--	--	---	--	---	--

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.

PÉCS

Szociális felnőtt

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Teljes kiőrlésű kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 497 ZS: 20,1 TZS: 2 FH: 13,7 SZH: 64,5 CK: 24,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 352 ZS: 5 TZS: 4,4 FH: 14,2 SZH: 60,1 CK: 14,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 465 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 13,7 SZH: 76 CK: 13,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 432 ZS: 7,8 TZS: 3,7 FH: 13,5 SZH: 74,7 CK: 28,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 427 ZS: 15 TZS: 7,5 FH: 18,5 SZH: 50,4 CK: 13,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Edami sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 498 ZS: 19,9 TZS: 11 FH: 26,7 SZH: 50,5 CK: 11 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Gyümölcsjoghurt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 390 ZS: 1,3 TZS: 0,9 FH: 11,6 SZH: 79,8 CK: 21,5 SÓ: 1,3</p>
--	--	---	---	--	---	--

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 11</p> <p>EN: 866 ZS: 21,8 TZS: 3,7 FH: 31,7 SZH: 129,8 CK: 3,3 SÓ: 2</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majoránna burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 742 ZS: 13,2 TZS: 2,8 FH: 34,1 SZH: 115,7 CK: 6,5 SÓ: 4,3</p>	<p>Sertés raguleves Túrótöltelikes gombóc Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 25,5 TZS: 11,3 FH: 29 SZH: 134,4 CK: 75,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Zellerleves Szezámagos szárnyas húspogácsa Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 893 ZS: 28,1 TZS: 7,1 FH: 44,8 SZH: 112,2 CK: 9,8 SÓ: 4,3</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Rántott csirkecomb filé Burgonyapüré Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 860 ZS: 16 TZS: 6,9 FH: 41,9 SZH: 133,7 CK: 7,5 SÓ: 4,3</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Morzsás nudli Gyümölcsvelővel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 828 ZS: 20,1 TZS: 5 FH: 25,3 SZH: 113,7 CK: 27,7 SÓ: 4,1</p>	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Galuska Ecetes almapirika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11</p> <p>EN: 891 ZS: 17,6 TZS: 2,9 FH: 41,7 SZH: 135,1 CK: 8,5 SÓ: 4,3</p>
---	--	--	--	--	---	--

VACSORA

<p>Tea Vajkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 437 ZS: 7,9 TZS: 4,1 FH: 19,7 SZH: 77,8 CK: 10,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Lasagne sertéshússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 742 ZS: 24,6 TZS: 10,8 FH: 35,4 SZH: 94 CK: 11 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 438 ZS: 8,5 TZS: 2 FH: 19 SZH: 68,2 CK: 10,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 481 ZS: 15,7 TZS: 5,7 FH: 18,5 SZH: 62,5 CK: 10,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Borsos sertéstokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 618 ZS: 24,4 TZS: 6,6 FH: 22,3 SZH: 76,7 CK: 2,5 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Húsos tepertőkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 585 ZS: 31,4 TZS: 14 FH: 15,3 SZH: 56,4 CK: 9,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Fokhagymás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 522 ZS: 17 TZS: 4,6 FH: 13,6 SZH: 74,7 CK: 13,7 SÓ: 1,9</p>
--	---	---	--	--	---	---

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

PÉCS

Szociális felnőtt

2020.03.09.-2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Túrós táska	Tea Füstölt párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű fonotka	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Füstölt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika	Tea Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11
EN: 421 ZS: 16,8 TZS: 8,9 FH: 11,5 SZH: 55,1 CK: 27,9 SÓ: 0,8	EN: 392 ZS: 13 TZS: 4,7 FH: 13,3 SZH: 52,4 CK: 13,6 SÓ: 2,4	EN: 388 ZS: 10 TZS: 5 FH: 12,1 SZH: 59,5 CK: 10,9 SÓ: 1,5	EN: 495 ZS: 14,7 TZS: 6,8 FH: 14,3 SZH: 76,1 CK: 33,5 SÓ: 1	EN: 415 ZS: 16,2 TZS: 6,1 FH: 13,6 SZH: 50,4 CK: 11,5 SÓ: 2,4	EN: 547 ZS: 21,4 TZS: 12,7 FH: 26,9 SZH: 59,8 CK: 9,7 SÓ: 2,2	EN: 362 ZS: 10,8 TZS: 6,6 FH: 11,7 SZH: 51,6 CK: 12 SÓ: 2,6

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsikok* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos, tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol sertéshússal	Paradicsomleves Rántott halrudacska Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*	Nyírségi gombóclevés sertéshússal Kakaós kalács	Húsleves Sertésflekken Burgonyapüré Káposztasaláta
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10
EN: 887 ZS: 30,5 TZS: 10,8 FH: 32,6 SZH: 114,4 CK: 25,4 SÓ: 3,5	EN: 840 ZS: 21,3 TZS: 4,8 FH: 34,2 SZH: 122,8 CK: 2,7 SÓ: 2,8	EN: 895 ZS: 27,8 TZS: 14 FH: 39,1 SZH: 115,8 CK: 17,1 SÓ: 3	EN: 773 ZS: 28,3 TZS: 9,9 FH: 30,7 SZH: 95,7 CK: 9,9 SÓ: 2,6	EN: 900 ZS: 27,3 TZS: 4,3 FH: 32,9 SZH: 124,3 CK: 36,3 SÓ: 4	EN: 891 ZS: 42,5 TZS: 17,6 FH: 28,3 SZH: 93,4 CK: 43,2 SÓ: 1,7	EN: 839 ZS: 33,1 TZS: 8,8 FH: 27,5 SZH: 101,2 CK: 17,8 SÓ: 3,7

VACSORA

Tej Kenőmájas Félbarna kenyér Zöldpaprika	Párizsi csirkecomb filé Zöldséges rizs Tzatziki	Tea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Tej Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Paprikás sertés aprópecsenye Tökfőzelék Félbarna kenyér	Tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Olajos halkonzerv Félbarna kenyér
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11
EN: 498 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH: 20,7 SZH: 59,4 CK: 10,9 SÓ: 2,7	EN: 772 ZS: 34,7 TZS: 4,9 FH: 33,8 SZH: 80,1 CK: 3,6 SÓ: 3,3	EN: 525 ZS: 18,1 TZS: 5,5 FH: 14,9 SZH: 71,4 CK: 10,4 SÓ: 2,3	EN: 536 ZS: 20,9 TZS: 12,2 FH: 27,1 SZH: 56,9 CK: 12 SÓ: 2,4	EN: 657 ZS: 25,4 TZS: 7,5 FH: 26,8 SZH: 77,9 CK: 4,4 SÓ: 2,1	EN: 390 ZS: 13,6 TZS: 5,6 FH: 16 SZH: 48,3 CK: 9,8 SÓ: 2,1	EN: 603 ZS: 30,5 TZS: 6,6 FH: 23,5 SZH: 56,2 CK: 10,3 SÓ: 2,1

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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.

PÉCS

Szociális felnőtt

2020.03.16.-2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 533 ZS: 15,7 TZS: 7,5 FH: 15,2 SZH: 78,9 CK: 27,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Tejfőlös túró Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 351 ZS: 5 TZS: 4,4 FH: 14 SZH: 59,8 CK: 12,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 385 ZS: 9,6 TZS: 4,5 FH: 18,8 SZH: 52,4 CK: 12,3 SÓ: 2</p>	<p>Tejeskávé Margarin Teljes kiőrlésű fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 536 ZS: 17,3 TZS: 8,1 FH: 14,2 SZH: 77,3 CK: 32,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 425 ZS: 15 TZS: 7,5 FH: 18,4 SZH: 50,1 CK: 11,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 439 ZS: 15,7 TZS: 6,3 FH: 14 SZH: 58,2 CK: 11,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 393 ZS: 11,3 TZS: 5,3 FH: 13,4 SZH: 57,3 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>
---	--	--	--	--	--	---

EBÉD

<p>Karalábéleves Csikós szárnyastokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 832 ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 32,9 SZH: 123,2 CK: 5,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 804 ZS: 19,1 TZS: 8,2 FH: 34 SZH: 119 CK: 18,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 28,4 TZS: 6,4 FH: 34,1 SZH: 124,9 CK: 35,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyönggyel Lecsós csirkemáj Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 802 ZS: 19,9 TZS: 4,1 FH: 38,1 SZH: 108,3 CK: 6,8 SÓ: 4,1</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Sárgarépás bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 855 ZS: 26,3 TZS: 13,2 FH: 48,5 SZH: 107,3 CK: 48,4 SÓ: 3,4</p>	<p>Sárgaborsó gulyás sertéshússal Pogácsa Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 44,9 TZS: 31 FH: 32,5 SZH: 86 CK: 6,8 SÓ: 4,2</p>	<p>Erőleves csigatésztaival Mustáros sült tarja Steak burgonya Ecetes almapirika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 784 ZS: 40,9 TZS: 19,1 FH: 26,3 SZH: 76,7 CK: 9 SÓ: 4,3</p>
--	---	---	---	---	--	---

VACSORA

<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 439 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 16,8 SZH: 66,1 CK: 13,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 672 ZS: 24,5 TZS: 9,5 FH: 25,1 SZH: 86,2 CK: 4,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 527 ZS: 20,8 TZS: 12,2 FH: 26,4 SZH: 55,6 CK: 9,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 434 ZS: 6 TZS: 2,2 FH: 18,1 SZH: 71,3 CK: 12,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Pirított sertéscsíkok Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 749 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH: 33,9 SZH: 89,5 CK: 15,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Tea Löncshús Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 462 ZS: 12,9 TZS: 3,7 FH: 14,2 SZH: 68,8 CK: 10,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Libászír Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 668 ZS: 44 TZS: 18,7 FH: 13,6 SZH: 51,5 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>
--	---	---	--	---	---	---

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

PÉCS

Szociális felnőtt

2020.03.23.-2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Búrkifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 452 ZS: 19,5 TZS: 2,4 FH: 14 SZH: 55,2 CK: 12,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 451 ZS: 7,8 TZS: 3,7 FH: 13,5 SZH: 79,9 CK: 34 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 376 ZS: 8,3 TZS: 1 FH: 8,9 SZH: 63,8 CK: 11,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Kakaós tej Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 561 ZS: 20,7 TZS: 8,7 FH: 14,8 SZH: 78,6 CK: 36,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 338 ZS: 9 TZS: 5 FH: 11,1 SZH: 49,5 CK: 10,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 457 ZS: 11,2 TZS: 0,6 FH: 14,5 SZH: 72 CK: 10,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Tea Csécsi szalonna Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 609 ZS: 45,1 TZS: 6 FH: 13 SZH: 57,4 CK: 10,9 SÓ: 3,8</p>
--	---	--	---	---	--	---

EBÉD

<p>Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyasragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11</p> <p>EN: 829 ZS: 17,7 TZS: 2,8 FH: 35,1 SZH: 126,4 CK: 7,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Karfiollevés Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 780 ZS: 23,4 TZS: 6,5 FH: 29,4 SZH: 110,7 CK: 31,3 SÓ: 3,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 856 ZS: 16,7 TZS: 2,3 FH: 33,6 SZH: 135,9 CK: 29,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyastokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 891 ZS: 24,6 TZS: 5,1 FH: 51,1 SZH: 105,7 CK: 6,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Gombaleves Rántott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 28 TZS: 8 FH: 33,3 SZH: 122,5 CK: 31,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Májgaluska leves Szilvátöltelkes gombóc Tejfőllel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 894 ZS: 23,1 TZS: 9,8 FH: 30,9 SZH: 137,3 CK: 34,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Csontleves Chilis bab sertéshússal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 832 ZS: 22,5 TZS: 5,2 FH: 36,9 SZH: 114,2 CK: 15,1 SÓ: 2,9</p>
--	---	---	--	---	--	--

VACSORA

<p>Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 519 ZS: 20,2 TZS: 8,1 FH: 22,2 SZH: 57,8 CK: 10,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Szerb rizses sertéshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 11</p> <p>EN: 623 ZS: 20,4 TZS: 6,6 FH: 23,5 SZH: 74,8 CK: 2,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Tej Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 569 ZS: 21 TZS: 12,2 FH: 27,1 SZH: 63,4 CK: 9,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 452 ZS: 15,4 TZS: 5,7 FH: 13,6 SZH: 62,5 CK: 13,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Sült debreceni kolbász Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 567 ZS: 18,1 TZS: 3,4 FH: 20,3 SZH: 75,6 CK: 1,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Tea Füstölt, főtt tarja Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 455 ZS: 9,7 TZS: 4 FH: 19,2 SZH: 68,9 CK: 14,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 365 ZS: 10,7 TZS: 3,6 FH: 10,7 SZH: 52,8 CK: 10,5 SÓ: 1,8</p>
---	---	--	--	--	---	---

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.

PÉCS
Szociális felnőtt
2020.03.30.-2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 482 ZS: 7,8 TZS: 3,7 FH: 14,5 SZH: 84,7 CK: 28,8 SÓ: 1,6	Tea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 328 ZS: 5,8 TZS: 4,4 FH: 13,7 SZH: 51,7 CK: 14,6 SÓ: 1,8	Tejeskávé Teljes kiőrlésű pogácsa <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 536 ZS: 24 TZS: 2,4 FH: 13,6 SZH: 63,6 CK: 19,6 SÓ: 0,2	Tej Vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 481 ZS: 10,9 TZS: 6,1 FH: 16,8 SZH: 76 CK: 13,4 SÓ: 1,9	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 430 ZS: 15,1 TZS: 7,5 FH: 18,5 SZH: 50,9 CK: 11,1 SÓ: 1,5	Tea Virslis Mustár Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 498 ZS: 16,4 TZS: 0,6 FH: 17,9 SZH: 65,7 CK: 11,6 SÓ: 3,6	Tea Kefir Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 343 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH: 14,8 SZH: 59,2 CK: 15 SÓ: 1,2
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 847 ZS: 21,9 TZS: 3,5 FH: 39,7 SZH: 117,7 CK: 17,3 SÓ: 4,3	Sertéshúsgombóc leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 EN: 796 ZS: 19,5 TZS: 5,1 FH: 31,5 SZH: 118,7 CK: 13,7 SÓ: 4	Tojásleves Zöldborsós szárnyasragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 EN: 754 ZS: 16,9 TZS: 3,5 FH: 36,8 SZH: 109,3 CK: 12,3 SÓ: 1,6	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 834 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 35,1 SZH: 137,6 CK: 15,7 SÓ: 4,1	Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 856 ZS: 20,5 TZS: 3,3 FH: 44 SZH: 119,5 CK: 7,2 SÓ: 3,1	Hutai gazdag leves sertéshússal Túrós csusza Szalonnapörccel <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 896 ZS: 40,7 TZS: 22,6 FH: 44,4 SZH: 82,2 CK: 16 SÓ: 1,9	Kertészleves Zúzapörkölt Galuska Ecetes almapiprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 EN: 898 ZS: 17,8 TZS: 3,1 FH: 43,1 SZH: 135,4 CK: 9,2 SÓ: 4,3
VACSORA	Tej Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 477 ZS: 12,1 TZS: 7,3 FH: 18,6 SZH: 70,8 CK: 11 SÓ: 2,1	Tea Langalló <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 707 ZS: 24,2 TZS: 11,8 FH: 26,3 SZH: 92,5 CK: 14 SÓ: 1,4	Tej Reszelt Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 516 ZS: 19,4 TZS: 11,2 FH: 27,1 SZH: 56,9 CK: 9,7 SÓ: 1,7	Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 490 ZS: 11 TZS: 2,4 FH: 16,9 SZH: 77,3 CK: 10,6 SÓ: 2,5	Csikós sertéstokány Főtt tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8 EN: 715 ZS: 30,9 TZS: 9,6 FH: 30,1 SZH: 79,2 CK: 6 SÓ: 2,2	Tea Bácskai hurka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 413 ZS: 12 TZS: 3,8 FH: 14,7 SZH: 58 CK: 10,3 SÓ: 2	Tea Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 559 ZS: 13,1 TZS: 3,8 FH: 16,1 SZH: 78,1 CK: 12,9 SÓ: 2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezám; 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 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.