

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat

2021.11.29 – 2021.12.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Búrkifli	Tea Sajtkrém Kifli	Tejeskávé Kalács	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 270 ZS: 11,3    TZS: 2,2    FH: 10 SZH: 32,3    CK: 10,9    SÓ: 0,6	EN: 210 ZS: 6,4    TZS: 3,8    FH: 5,9 SZH: 31,6    CK: 10,7    SÓ: 1	EN: 333 ZS: 9,2    TZS: 5,1    FH: 10,9 SZH: 51,8    CK: 27    SÓ: 0,7	EN: 217 ZS: 4,2    TZS: 3,4    FH: 8,9 SZH: 33,7    CK: 10,8    SÓ: 1	EN: 254 ZS: 7,7    TZS: 3,8    FH: 10,1 SZH: 33,6    CK: 9,6    SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	100 %-os gyümölcslé Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka	Frankfurti leves Ízes derelye Kivi	Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas penne Reszelt sajttal		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 698 ZS: 20,2    TZS: 6,4    FH: 24,1 SZH: 102,6    CK: 41,1    SÓ: 2,8	EN: 606 ZS: 18,4    TZS: 2,1    FH: 27,9 SZH: 78,5    CK: 12,4    SÓ: 3,7	EN: 601 ZS: 16,8    TZS: 5,2    FH: 20,2 SZH: 82,1    CK: 25,4    SÓ: 2,2	EN: 746 ZS: 13,7    TZS: 3,4    FH: 26 SZH: 124,8    CK: 26,9    SÓ: 1,9	EN: 640 ZS: 19,3    TZS: 7,1    FH: 39,7 SZH: 76,6    CK: 15,2    SÓ: 3,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Túró desszert Alma		
<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	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 239 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH: 9 SZH: 26,7    CK: 3,1    SÓ: 1,5	EN: 279 ZS: 14,9    TZS: 4,7    FH: 10,2 SZH: 25,8    CK: 1,9    SÓ: 1,6	EN: 235 ZS: 10,6    TZS: 2,7    FH: 8,1 SZH: 24,3    CK: 0,5    SÓ: 1,4	EN: 296 ZS: 10,5    TZS: 5,8    FH: 13,9 SZH: 34,8    CK: 0,3    SÓ: 1,1	EN: 113 ZS: 4,4    TZS: 14,3    FH: 1,9 SZH: 16    CK: 14,9    SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 étkezését biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kJ/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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat

2021.12.06 – 2021.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 9,9    TZS: 5,5    FH: 8,8 SZH: 32,3    CK: 18,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 309 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 10,5 SZH: 53,3    CK: 25,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 260 ZS: 5,4    TZS: 1,7    FH: 12,8 SZH: 38,3    CK: 9,8    SÓ: 2</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 298 ZS: 8,1    TZS: 3,9    FH: 10,2 SZH: 46,5    CK: 25,3    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: 235 ZS: 7,1    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 32,8    CK: 9,8    SÓ: 1</p>	<p>Tej Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 303 ZS: 14,5    TZS: 7,9    FH: 10,6 SZH: 32,1    CK: 9,5    SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Köménymag leves Zsemlekockával Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Mandarin Puszedli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 745 ZS: 15,4    TZS: 2,6    FH: 28,5 SZH: 118,5    CK: 18,2    SÓ: 3,1</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 714 ZS: 21    TZS: 4,2    FH: 24,3 SZH: 104    CK: 28,7    SÓ: 3,5</p>	<p>Sertés gulyásleves Dejós guba vaníliás öntettel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 748 ZS: 19,3    TZS: 6,6    FH: 23,9 SZH: 114,8    CK: 72,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Húsgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 620 ZS: 14,7    TZS: 6,1    FH: 34,4 SZH: 75,6    CK: 8,1    SÓ: 4</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkepörkölt Főtt tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 607 ZS: 12,3    TZS: 2,2    FH: 27,8 SZH: 93,2    CK: 40,4    SÓ: 2,8</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Szilvatöltelikes gombóc</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 647 ZS: 15    TZS: 3,7    FH: 20,8 SZH: 105,9    CK: 24,2    SÓ: 3,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyar vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 200 ZS: 6,9    TZS: 3,8    FH: 5,5 SZH: 27    CK: 2,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 188 ZS: 5,2    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH: 25,5    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 300 ZS: 10,6    TZS: 5,8    FH: 14 SZH: 35,4    CK: 0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 204 ZS: 6,2    TZS: 0,9    FH: 7 SZH: 28,9    CK: 1,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 137 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 4,7 SZH: 22,7    CK: 1,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 131 ZS: 2,3    TZS: 0,6    FH: 1,7 SZH: 25,8    CK: 17,8    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat

2021.12.13 – 2021.12.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 281 ZS: 13,3    TZS: 7,3    FH: 8,5 SZH: 32,2    CK: 16,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Vaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 442 ZS: 25,6    TZS: 16,1    FH: 11,3 SZH: 41,7    CK: 17    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 282 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 12 SZH: 32,1    CK: 9,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 231 ZS: 2,5    TZS: 2,5    FH: 8,7 SZH: 42    CK: 14,3    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 207 ZS: 3,5    TZS: 1,1    FH: 9 SZH: 33,1    CK: 9,3    SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 604 ZS: 23,5    TZS: 8,2    FH: 24,3 SZH: 69    CK: 3,6    SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertészelet Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 627 ZS: 22    TZS: 6,8    FH: 27,2 SZH: 78,6    CK: 16    SÓ: 3,7</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 25,4    TZS: 6,4    FH: 23,9 SZH: 94,7    CK: 32,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Édes, fűszeres körtés szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 601 ZS: 17,4    TZS: 5    FH: 28 SZH: 78,8    CK: 6,9    SÓ: 2,9</p>	<p>Édes gyöckrémléves Levesgyönggyel Rántott halrudacska Kukoricás rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 745 ZS: 30    TZS: 6,2    FH: 19,8 SZH: 94,5    CK: 8,7    SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 181 ZS: 6,5    TZS: 3,8    FH: 6,4 SZH: 23,8    CK: 1,7    SÓ: 1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 240 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 8,6 SZH: 27,5    CK: 0,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 274 ZS: 14,1    TZS: 4,6    FH: 9,4 SZH: 25,1    CK: 0,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6    TZS: 2,9    FH: 9,8 SZH: 35,7    CK: 2    SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtos kifli Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 203 ZS: 5,4    TZS: 1,4    FH: 5,2 SZH: 36,6    CK: 0,2    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat

2021.12.20 – 2021.12.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 244 ZS: 4,7    TZS: 2    FH: 8,5 SZH: 41,4    CK: 23,4    SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 178 ZS: 2,1    TZS: 0,3    FH: 4,7 SZH: 32,8    CK: 9,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 319 ZS: 9,8    TZS: 4,9    FH: 10,2 SZH: 47,4    CK: 26,7    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 246 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH: 7,3 SZH: 37,9    CK: 9,4    SÓ: 1,2</p>	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP
EBÉD	<p>Meggyleves Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10</p> <p>EN: 649 ZS: 17,7    TZS: 6    FH: 20,4 SZH: 93,2    CK: 30,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Zsemlekockával Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt Mandarin Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 745 ZS: 20,7    TZS: 15,6    FH: 28,1 SZH: 108,4    CK: 59,9    SÓ: 2,8</p>	<p>Brokkolileves Pincepörkölt sertéshússal Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 604 ZS: 20,3    TZS: 5,3    FH: 24,6 SZH: 77    CK: 2,6    SÓ: 4</p>	<p>Zsúrmókaleves Szezámmagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 745 ZS: 27,1    TZS: 6,8    FH: 28,5 SZH: 90,5    CK: 5,8    SÓ: 3,3</p>	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 191 ZS: 6,9    TZS: 3,8    FH: 5,4 SZH: 24,8    CK: 0,7    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 298 ZS: 10,5    TZS: 5,8    FH: 14 SZH: 35    CK: 1,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 203 ZS: 6,2    TZS: 0,9    FH: 6,9 SZH: 28,7    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 231 ZS: 6,1    TZS: 3,7    FH: 7,8 SZH: 35,2    CK: 1,4    SÓ: 1,1</p>	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP

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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat

2021.12.27 – 2022.01.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 328 ZS: 5,7    TZS: 2,7    FH: 11,8 SZH: 56,3    CK: 22,4    SÓ: 1</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 237 ZS: 6,3    TZS: 3,8    FH: 6,7 SZH: 36,4    CK: 12,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 361 ZS: 13,3    TZS: 7,7    FH: 8,5 SZH: 52,4    CK: 36,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8</p> <p>EN: 262 ZS: 3,4    TZS: 2,8    FH: 10,7 SZH: 45,7    CK: 12,5    SÓ: 1</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 235 ZS: 6,5    TZS: 3,9    FH: 5,3 SZH: 37,5    CK: 9,8    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 654 ZS: 21,9    TZS: 3,2    FH: 23,5 SZH: 88,2    CK: 19,3    SÓ: 4</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 602 ZS: 14,3    TZS: 3,5    FH: 22,9 SZH: 91,3    CK: 9    SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Rakott sárgarépa csirkehússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 606 ZS: 21,4    TZS: 9,7    FH: 32,4 SZH: 67,1    CK: 11,6    SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 9, 10</p> <p>EN: 710 ZS: 16    TZS: 1,9    FH: 21,3 SZH: 111    CK: 28    SÓ: 3</p>	<p>Húsleves Malacsült Hagymás tört burgonya Párolt lilakáposzta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 609 ZS: 22,3    TZS: 5,9    FH: 22,6 SZH: 74,4    CK: 23,2    SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 243 ZS: 9,4    TZS: 3,8    FH: 8,8 SZH: 29,6    CK: 0,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 310 ZS: 13,8    TZS: 4,6    FH: 11 SZH: 34,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 228 ZS: 4,1    TZS: 1,1    FH: 10,7 SZH: 36    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 234 ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH: 12,1 SZH: 23,2    CK: 0,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 176 ZS: 3,5    TZS: 1,1    FH: 9,5 SZH: 24,9    CK: 1,8    SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.