

PÉCS

Általános Iskola felső 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: 234 ZS: 8,2 TZS: 5 FH: 6,6 SZH: 33 CK: 12,1 SÓ: 1,1	EN: 333 ZS: 9,2 TZS: 5,1 FH: 10,9 SZH: 51,8 CK: 27 SÓ: 0,7	EN: 234 ZS: 4,9 TZS: 4,1 FH: 10,3 SZH: 35 CK: 12,2 SÓ: 1	EN: 260 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,2 SZH: 34,9 CK: 10,6 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 gyümölcsle Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka	Frankfurti leves Ízes derelye Kivi	Újhagymás burgonyakrémes 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: 769 ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 26,9 SZH: 110,7 CK: 41,6 SÓ: 2,8	EN: 702 ZS: 20,6 TZS: 2,4 FH: 30,7 SZH: 93 CK: 14,6 SÓ: 3,7	EN: 709 ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 23,9 SZH: 102,3 CK: 25,5 SÓ: 2,4	EN: 849 ZS: 16,1 TZS: 3,9 FH: 27,2 SZH: 143,6 CK: 26,9 SÓ: 2	EN: 728 ZS: 20,1 TZS: 7,3 FH: 45,1 SZH: 91,3 CK: 16,1 SÓ: 3,3	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: 277 ZS: 12,8 TZS: 4,8 FH: 10,6 SZH: 27,8 CK: 3,9 SÓ: 1,7	EN: 280 ZS: 14,9 TZS: 4,7 FH: 10,3 SZH: 26 CK: 2,3 SÓ: 1,6	EN: 237 ZS: 10,6 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 24,6 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 332 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,6 SZH: 35 CK: 0,3 SÓ: 1,3	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 étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola felső 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: 283 ZS: 6,3 TZS: 2 FH: 15,5 SZH: 39,5 CK: 10,9 SÓ: 2,1</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: 239 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 33,8 CK: 10,8 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: 842 ZS: 19,5 TZS: 2,8 FH: 33,4 SZH: 127,5 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: 719 ZS: 21 TZS: 4,2 FH: 24,5 SZH: 105 CK: 29,3 SÓ: 3,6</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: 845 ZS: 21,3 TZS: 7,4 FH: 28,2 SZH: 134,4 CK: 77,8 SÓ: 2,4</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: 705 ZS: 17,3 TZS: 6,7 FH: 36,2 SZH: 96,1 CK: 8,5 SÓ: 4</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkepörkölt Főtt tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,7 TZS: 2,3 FH: 31,9 SZH: 112,5 CK: 41,5 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: 728 ZS: 17,4 TZS: 4,3 FH: 25,5 SZH: 132,1 CK: 31,3 SÓ: 3,8</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: 204 ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH: 27,8 CK: 3,3 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: 200 ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 11 SZH: 25,9 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 336 ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 16,7 SZH: 35,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 227 ZS: 8,1 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 29,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5</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 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 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.

PÉCS

Általános Iskola felső 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: 321 ZS: 13,2 TZS: 7,6 FH: 14,6 SZH: 33,1 CK: 10,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 3,1 TZS: 3,2 FH: 10,1 SZH: 44,9 CK: 17,1 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: 221 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 10,6 SZH: 34,5 CK: 10,4 SÓ: 1,7</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: 706 ZS: 29,8 TZS: 9 FH: 28,6 SZH: 76,3 CK: 4 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertésszellet Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 702 ZS: 24,8 TZS: 7,7 FH: 29,9 SZH: 84,9 CK: 16,8 SÓ: 4</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: 792 ZS: 27,5 TZS: 7,2 FH: 28 SZH: 107,1 CK: 33,4 SÓ: 1,4</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: 702 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 32,3 SZH: 91,8 CK: 7,5 SÓ: 3</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: 840 ZS: 38,4 TZS: 6,3 FH: 19,8 SZH: 100,5 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: 203 ZS: 8,3 TZS: 5 FH: 7,2 SZH: 24,4 CK: 2 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 278 ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 10,1 SZH: 28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 275 ZS: 14,1 TZS: 4,6 FH: 9,5 SZH: 25,2 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 265 ZS: 8 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 36,1 CK: 2,4 SÓ: 1,7</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. 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 kiszolgálást 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) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola felső 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: 182 ZS: 2,1 TZS: 0,3 FH: 4,7 SZH: 33,8 CK: 10,8 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: 264 ZS: 7,8 TZS: 3 FH: 8 SZH: 39,1 CK: 10,4 SÓ: 1,3</p>	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: 708 ZS: 20,5 TZS: 6,7 FH: 22,2 SZH: 103,5 CK: 30,5 SÓ: 2,4</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: 845 ZS: 23,9 TZS: 15,7 FH: 32 SZH: 119,8 CK: 60,9 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: 704 ZS: 23,6 TZS: 6,2 FH: 27,1 SZH: 91,3 CK: 2,8 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: 764 ZS: 28 TZS: 7,4 FH: 30,3 SZH: 90,9 CK: 5,9 SÓ: 3,2</p>	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: 193 ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH: 25,1 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 334 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,7 SZH: 35,3 CK: 2,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 258 ZS: 8,3 TZS: 0,7 FH: 9,3 SZH: 35,5 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 4,9 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 1,7 SÓ: 1,2</p>	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 étlapváltogatásért 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

Általános Iskola felső 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: 266 ZS: 8,1 TZS: 5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 14,2 SÓ: 1,4</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: 281 ZS: 4,1 TZS: 3,5 FH: 12,2 SZH: 47,3 CK: 14,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 239 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 5,3 SZH: 38,5 CK: 10,8 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: 702 ZS: 22,9 TZS: 3,3 FH: 24,7 SZH: 95 CK: 21,1 SÓ: 3,9</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 17,3 TZS: 4,3 FH: 26,5 SZH: 104,9 CK: 10,7 SÓ: 3,5</p>	<p>Tojásleves Rakott sárgarépa csirkehússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 706 ZS: 23,4 TZS: 9,7 FH: 36,4 SZH: 82,1 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: 735 ZS: 16,1 TZS: 1,9 FH: 21,9 SZH: 115,1 CK: 28,1 SÓ: 3,1</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: 701 ZS: 26,7 TZS: 6,6 FH: 25,5 SZH: 85,2 CK: 23,7 SÓ: 3,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 278 ZS: 12,4 TZS: 4,9 FH: 10,2 SZH: 30,2 CK: 1,2 SÓ: 1,7</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: 241 ZS: 4,6 TZS: 1,3 FH: 12,3 SZH: 36,5 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 265 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 14,7 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: 188 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 11,2 SZH: 25,5 CK: 2,2 SÓ: 1,8</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. Glutén tartalmozó 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 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.