|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola alsó tagozat AB menü** | | | | | | | | | **2023.05.29 – 2023.06.04.** | | | | | |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| TÍZÓRAI | **PÜNKÖSD** | | | Tej  Kalács | | | Tea  Körözött  Kenyér | | | Tej  Szilva extra dzsem  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tea  Főtt tojás  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Allergének: | | | Allergének:  1, 3, 7 | | | Allergének:  1, 7, 10 | | | Allergének:  1 | | | Allergének:  1, 3 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: |  | | EN: 293 |  | | EN: 220 |  | | EN: 229 |  | | EN: 247 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 9,2 | TZS: 4,7 | FH: 10,9 | ZS: 3,6 | TZS: 3 | FH: 8,7 | ZS: 2,9 | TZS: 0,8 | FH: 4,4 | ZS: 7,6 | TZS: 3,8 | FH: 9,6 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 41,6 | CK: 16,8 | SÓ: 0,8 | SZH: 37,3 | CK: 10,8 | SÓ: 1 | SZH: 44,1 | CK: 20,4 | SÓ: 0,8 | SZH: 32,6 | CK: 9,8 | SÓ: 0,9 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD A | **PÜNKÖSD** | | | Gulyásleves sertéshússal  Mákos metélt  Alma | | | Kertészleves  Paradicsomos sertés húsgombóc  Főtt burgonya  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Brokkolikrémleves  Levesgyönggyel  Rántott halfilé  Sárgarépás rizs  Káposztasaláta | | | Magyaros gombaleves  Borsófehérje fasírt  Majorannás burgonyafőzelék | | |  | | |  | | |
| Allergének: | | | Allergének:  1, 3, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 4, 7, 10 | | | Allergének:  1, 3, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: |  | | EN: 655 |  | | EN: 605 |  | | EN: 644 |  | | EN: 750 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 22,5 | TZS: 4,6 | FH: 22,1 | ZS: 16,5 | TZS: 4,2 | FH: 20,3 | ZS: 19,8 | TZS: 3,8 | FH: 22,9 | ZS: 30,7 | TZS: 6,6 | FH: 21,8 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 89,8 | CK: 32,2 | SÓ: 1,6 | SZH: 91,6 | CK: 28,4 | SÓ: 3,8 | SZH: 90,3 | CK: 14,7 | SÓ: 2,9 | SZH: 91,7 | CK: 6,5 | SÓ: 4 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD B | **PÜNKÖSD** | | | Gulyásleves sertéshússal  Túrótöltelékes gombóc  Vaníliás tejföllel  Alma | | | Kertészleves  Édes, savanyú csirkecsíkok  Párolt rizs | | | Brokkolikrémleves  Levesgyönggyel  Pulykapörkölt  Bulgur  Káposztasaláta | | | Magyaros gombaleves  Tejbedara  Kakaós szórattal | | |  | | |  | | |
| Allergének: | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 6, 9, 10 | | | Allergének:  1, 3, 7, 10 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: |  | | EN: 677 |  | | EN: 605 |  | | EN: 602 |  | | EN: 607 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 22,2 | TZS: 7,8 | FH: 21,2 | ZS: 12,1 | TZS: 1,5 | FH: 24,7 | ZS: 20,2 | TZS: 4 | FH: 26 | ZS: 9,3 | TZS: 2,7 | FH: 18,5 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 96,9 | CK: 46,5 | SÓ: 3,3 | SZH: 94,8 | CK: 13 | SÓ: 2,2 | SZH: 75,4 | CK: 13,2 | SÓ: 3,1 | SZH: 108,6 | CK: 39,2 | SÓ: 0,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| UZSONNA | **PÜNKÖSD** | | | Sajtkrém  Teljes kiőrlésű zsemle  Paprika | | | Trappista sajt  Margarin  Zsemle  Kígyóuborka | | | Füstölt baromfi párizsi  Margarin  Kenyér  Retek | | | Túró desszert  Alma | | |  | | |  | | |
| Allergének: | | | Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1, 6, 7 | | | Allergének:  1, 6 | | | Allergének:  6, 7 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: |  | | EN: 179 |  | | EN: 296 |  | | EN: 204 |  | | EN: 113 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 6,2 | TZS: 3,8 | FH: 6,3 | ZS: 10,5 | TZS: 5,8 | FH: 13,9 | ZS: 6,9 | TZS: 2,5 | FH: 7,7 | ZS: 4,4 | TZS: 14,3 | FH: 1,9 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 22,9 | CK: 1,3 | SÓ: 1,1 | SZH: 34,8 | CK: 0,3 | SÓ: 1,1 | SZH: 27,2 | CK: 1,6 | SÓ: 1,7 | SZH: 16 | CK: 14,9 | SÓ: 0 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola alsó tagozat AB menü** | | | | | | | | | **2023.06.05 – 2023.06.11.** | | | | | |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| TÍZÓRAI | Tea  Pogácsa | | | Kakaós tej  Margarin  Kifli | | | Tea  Mediterrán tonhalkrém  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej  Méz  Margarin  Kenyér | | | Tea  Majonézes tojáskrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Paprika | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 3, 7 | | | Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1, 3, 4, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1, 3, 7, 10 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 252 |  | | EN: 298 |  | | EN: 189 |  | | EN: 299 |  | | EN: 204 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 11,5 | TZS: 5,9 | FH: 4,6 | ZS: 8,1 | TZS: 3,9 | FH: 10,2 | ZS: 4,9 | TZS: 2,6 | FH: 5,1 | ZS: 5,4 | TZS: 2,6 | FH: 10,3 | ZS: 5,6 | TZS: 2,1 | FH: 5,5 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 32 | CK: 9,4 | SÓ: 1,6 | SZH: 46,5 | CK: 25,3 | SÓ: 0,8 | SZH: 29,3 | CK: 9,9 | SÓ: 1,2 | SZH: 51,8 | CK: 25,7 | SÓ: 1,2 | SZH: 30,3 | CK: 10,1 | SÓ: 1,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD A | Daragaluskaleves  Csikós sertéstokány  Párolt rizs | | | Pikáns karfiolkrémleves  Zsemlekockával  Bolognai spagetti sertéshússal  Reszelt sajt | | | Gyümölcsleves  Rántott csirkemell  Petrezselymes rizs  Vitaminsaláta | | | Zöldségleves  Sertésfasírt  Sárgaborsófőzelék  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Lebbencsleves  Túrótöltelékes gombóc  Vaníliás tejföllel  Alma | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 3, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 10 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 603 |  | | EN: 671 |  | | EN: 698 |  | | EN: 727 |  | | EN: 633 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 25,8 | TZS: 7,8 | FH: 19,5 | ZS: 27,6 | TZS: 10,6 | FH: 30,8 | ZS: 9 | TZS: 2,4 | FH: 31,5 | ZS: 21,2 | TZS: 5,6 | FH: 34,6 | ZS: 16,2 | TZS: 6,1 | FH: 15,6 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 69,9 | CK: 5,1 | SÓ: 2,3 | SZH: 74,3 | CK: 16,2 | SÓ: 2,6 | SZH: 119,7 | CK: 39,9 | SÓ: 1,7 | SZH: 87,8 | CK: 8,7 | SÓ: 3,1 | SZH: 104,4 | CK: 45,2 | SÓ: 3,2 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD B | Daragaluskaleves  Csirke nuggets  Kertifőzelék  Kenyér | | | Pikáns karfiolkrémleves  Zsemlekockával  Sült csirkecomb  Petrezselymes rizs  Céklasaláta | | | Gyümölcsleves  Hentes sertéstokány  Tarhonya | | | Zöldségleves  Sertésflekken  Hagymás tört burgonya  Káposztasaláta | | | Lebbencsleves  Dejós nudli  Vaníliás öntettel  Alma | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 7, 10 | | | Allergének:  1, 3, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 607 |  | | EN: 608 |  | | EN: 605 |  | | EN: 601 |  | | EN: 746 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 17,2 | TZS: 3,8 | FH: 24,8 | ZS: 13,2 | TZS: 4,1 | FH: 43,5 | ZS: 16,7 | TZS: 5,6 | FH: 21,7 | ZS: 26,3 | TZS: 6,6 | FH: 20,1 | ZS: 11,9 | TZS: 2,9 | FH: 20 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 84,5 | CK: 8,4 | SÓ: 2,7 | SZH: 74,5 | CK: 6,7 | SÓ: 3 | SZH: 88,5 | CK: 30,7 | SÓ: 1,7 | SZH: 66,8 | CK: 14,2 | SÓ: 2,9 | SZH: 135,4 | CK: 38,5 | SÓ: 3,7 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| UZSONNA | Magyaros vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | | | Pulykasonka  Margarin  Teljes kiőrlésű zsemle  Sárgarépa korong | | | Margarin  Zsemle  Paprika | | | Zala felvágott  Margarin  Kenyér  Retek | | | Kocka sajt  Kifli | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 6 | | | Allergének:  1 | | | Allergének:  1, 7 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 159 |  | | EN: 167 |  | | EN: 210 |  | | EN: 183 |  | | EN: 137 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 5,7 | TZS: 3,8 | FH: 4,2 | ZS: 4,2 | TZS: 1,3 | FH: 8,2 | ZS: 4,8 | TZS: 1,3 | FH: 6 | ZS: 5 | TZS: 2 | FH: 6,8 | ZS: 2,9 | TZS: 1,5 | FH: 4,7 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 21,2 | CK: 0,7 | SÓ: 0,8 | SZH: 22,4 | CK: 1,5 | SÓ: 1,3 | SZH: 34,8 | CK: 0,4 | SÓ: 0,8 | SZH: 27,1 | CK: 0,9 | SÓ: 1,4 | SZH: 22,7 | CK: 1,3 | SÓ: 0,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola alsó tagozat AB menü** | | | | | | | | | **2023.06.12 – 2023.06.18.** | | | | | |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| TÍZÓRAI | Tej  Szilva extra dzsem  Margarin  Kenyér | | | Tea  Baromfi párizsi  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tea  Póréhagymás túrókrém  Zsemle | | | Tejeskávé  Fatörzs kifli | | | Tea  Tojáskarika  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Retek | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1 | | | Allergének:  1, 6, 7 | | | Allergének:  1, 3, 7 | | | Allergének:  1, 3 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 283 |  | | EN: 201 |  | | EN: 267 |  | | EN: 315 |  | | EN: 212 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 5,5 | TZS: 2,6 | FH: 10,4 | ZS: 6,4 | TZS: 0,8 | FH: 5,6 | ZS: 4,7 | TZS: 3,9 | FH: 10,1 | ZS: 9,8 | TZS: 4,9 | FH: 10,2 | ZS: 6,3 | TZS: 3 | FH: 7,8 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 47,4 | CK: 20,5 | SÓ: 1,2 | SZH: 28,8 | CK: 9,4 | SÓ: 1,1 | SZH: 44,8 | CK: 11,1 | SÓ: 0,9 | SZH: 46,4 | CK: 25,7 | SÓ: 0,7 | SZH: 29,1 | CK: 10,4 | SÓ: 0,8 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD A | Tavaszileves  Paradicsomos  sertéshúsos káposzta  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Köményleves  Zsemlekockával  Bakonyi sertésragu  Bulgur  Alma | | | Tárkonyos zöldségleves  Paprikás burgonya virslivel  Céklasaláta  Teljes kiőrlésű kenyér | | | Édes gyökérkrémleves  Rántott halfilé  Sárgarépás rizs  Uborkasaláta | | | Paradicsomleves  Zöldborsós, tejszínes metélt | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 3, 10 | | | Allergének:  1, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 3, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 4, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 3, 7, 9, 10 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 606 |  | | EN: 609 |  | | EN: 625 |  | | EN: 603 |  | | EN: 600 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 21,2 | TZS: 5,6 | FH: 23,5 | ZS: 26,5 | TZS: 7,5 | FH: 22,1 | ZS: 16,8 | TZS: 3,8 | FH: 24,3 | ZS: 15,6 | TZS: 2,5 | FH: 21,7 | ZS: 12,1 | TZS: 2,5 | FH: 18,2 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 75,8 | CK: 30,9 | SÓ: 2,1 | SZH: 66,8 | CK: 8,5 | SÓ: 2,9 | SZH: 90,3 | CK: 6,3 | SÓ: 3,4 | SZH: 90,6 | CK: 9,9 | SÓ: 2,4 | SZH: 101,2 | CK: 34,1 | SÓ: 1,4 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| EBÉD B | Tavaszileves  Rakott karfiol sertéshússal | | | Köményleves zsemlekockával  Gyros csirkecsíkok  Steak burgonya  Friss saláta joghurtos öntettel  Alma | | | Tárkonyos zöldségleves  Szárnyas paella  Céklasaláta | | | Édes gyökérkrémleves  Vadas sertésragu  Makaróni | | | Paradicsomleves  Rántott brokkoli  Pritaminos rizs  Majonéz | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 3, 7, 10 | | | Allergének:  1, 7, 9, 10, 12 | | | Allergének:  1, 3, 9, 10 | | | Allergének:  1, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 3, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 604 |  | | EN: 605 |  | | EN: 600 |  | | EN: 673 |  | | EN: 742 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 23,6 | TZS: 7,9 | FH: 26 | ZS: 25,9 | TZS: 9,5 | FH: 32 | ZS: 10,1 | TZS: 1,1 | FH: 26,8 | ZS: 24,7 | TZS: 7,8 | FH: 26,1 | ZS: 29,7 | TZS: 3,4 | FH: 13,1 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 68,2 | CK: 8,1 | SÓ: 1,8 | SZH: 60,2 | CK: 10,9 | SÓ: 4 | SZH: 96,2 | CK: 8,7 | SÓ: 2,2 | SZH: 87 | CK: 16,8 | SÓ: 1,3 | SZH: 100,8 | CK: 32,3 | SÓ: 4 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas  Kifli  Póréhagyma | | | Sajtkrém napraforgómaggal  Zsemle  Paprika | | | Libazsíros kenyér  Retek | | | Paprikás szalámi  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Újhagyma | | | Túró desszert  Kifli | | |  | | |  | | |
| Allergének:  1, 6, 7, 9, 10 | | | Allergének:  1, 6, 7 | | | Allergének:  1, 7 | | | Allergének:  1 | | | Allergének:  1, 6, 7 | | | Allergének: | | | Allergének: | | |
| EN: 186 |  | | EN: 224 |  | | EN: 310 |  | | EN: 226 |  | | EN: 193 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 7 | TZS: 2,5 | FH: 6,9 | ZS: 5,1 | TZS: 2,2 | FH: 7,6 | ZS: 20,2 | TZS: 8,2 | FH: 4,6 | ZS: 11,6 | TZS: 3,9 | FH: 8,2 | ZS: 5,4 | TZS: 14,5 | FH: 5,2 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 23,6 | CK: 2,2 | SÓ: 1 | SZH: 35,8 | CK: 0,9 | SÓ: 0,9 | SZH: 26,8 | CK: 1,1 | SÓ: 0,9 | SZH: 21 | CK: 0,1 | SÓ: 1,4 | SZH: 30,5 | CK: 8,5 | SÓ: 0,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



