|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola felső 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: 234 |  | | EN: 253 |  | | EN: 247 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 9,2 | TZS: 4,7 | FH: 10,9 | ZS: 4,2 | TZS: 3,7 | FH: 10,1 | 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: 37,6 | CK: 11,2 | SÓ: 1,1 | SZH: 50 | CK: 25,9 | 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: 761 |  | | EN: 708 |  | | EN: 721 |  | | EN: 801 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 24,6 | TZS: 5,3 | FH: 26,8 | ZS: 20,3 | TZS: 5,6 | FH: 24,5 | ZS: 23,1 | TZS: 4,3 | FH: 24,3 | ZS: 33,6 | TZS: 6,7 | FH: 22,6 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 106,4 | CK: 33,1 | SÓ: 1,7 | SZH: 102,1 | CK: 29,2 | SÓ: 3,9 | SZH: 100,4 | CK: 15,4 | SÓ: 2,9 | SZH: 97,7 | 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: 818 |  | | EN: 729 |  | | EN: 701 |  | | EN: 707 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 26 | TZS: 9,6 | FH: 26,4 | ZS: 15,1 | TZS: 1,7 | FH: 27,1 | ZS: 22,8 | TZS: 4,5 | FH: 31,8 | ZS: 11,3 | TZS: 2,7 | FH: 20,5 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 118,3 | CK: 56,9 | SÓ: 4 | SZH: 116,9 | CK: 15,9 | SÓ: 2,7 | SZH: 94,6 | CK: 13,5 | SÓ: 3,1 | SZH: 126,6 | CK: 47,2 | 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: 202 |  | | EN: 332 |  | | EN: 223 |  | | EN: 113 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: | TZS: | FH: | ZS: 8 | TZS: 5 | FH: 7,2 | ZS: 13,2 | TZS: 7,5 | FH: 16,6 | ZS: 8,5 | TZS: 3,2 | FH: 8,8 | ZS:4,4 | TZS: 14,3 | FH: 1,9 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: | CK: | SÓ: | SZH: 23,6 | CK: 1,7 | SÓ: 1,2 | SZH: 35 | CK: 0,3 | SÓ: 1,3 | SZH: 27,4 | CK: 2 | SÓ: 1,9 | SZH: 16 | CK: 14,9 | SÓ: 0 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola felső 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: 212 |  | | EN: 332 |  | | EN: 206 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 11,5 | TZS: 5,9 | FH: 4,6 | ZS: 8,1 | TZS: 3,9 | FH: 10,2 | ZS: 7 | TZS: 3,8 | FH: 5,9 | ZS: 5,4 | TZS: 2,6 | FH: 10,3 | ZS: 5,6 | TZS: 2,1 | FH: 5,7 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 32 | CK: 9,4 | SÓ: 1,6 | SZH: 46,5 | CK: 25,3 | SÓ: 0,8 | SZH: 29,7 | CK: 10,2 | SÓ: 1,4 | SZH: 59,9 | CK: 33,8 | SÓ: 1,2 | SZH: 30,6 | 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: 702 |  | | EN: 743 |  | | EN: 739 |  | | EN: 790 |  | | EN: 763 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 29,5 | TZS: 8,6 | FH: 23,5 | ZS: 27,9 | TZS: 10,7 | FH: 33,6 | ZS: 10,2 | TZS: 2,6 | FH: 34,7 | ZS: 23,1 | TZS: 6,3 | FH: 37,5 | ZS: 19,6 | TZS: 7,4 | FH: 19,1 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 81,3 | CK: 5,4 | SÓ: 2,3 | SZH: 88,9 | CK: 17,1 | SÓ: 2,7 | SZH: 124,1 | CK: 40,3 | SÓ: 2 | SZH: 96,2 | CK: 9,9 | SÓ: 3,4 | SZH: 125,7 | CK: 55,7 | SÓ: 4 | 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: 701 |  | | EN: 701 |  | | EN: 706 |  | | EN: 703 |  | | EN: 849 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 22,2 | TZS: 4,2 | FH: 27 | ZS: 15,2 | TZS: 4,1 | FH: 45,7 | ZS: 18,3 | TZS: 6 | FH: 26,2 | ZS: 29,7 | TZS: 7,5 | FH: 24,2 | ZS: 15,7 | TZS: 3,8 | FH: 23,7 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 93,9 | CK: 9 | SÓ: 3,1 | SZH: 91,1 | CK: 7,2 | SÓ: 3,1 | SZH: 105,3 | CK: 31,6 | SÓ: 2,1 | SZH: 80,5 | CK: 15 | SÓ: 3,3 | SZH: 145,2 | CK: 41,9 | SÓ: 4 | 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: 187 |  | | EN: 186 |  | | EN: 212 |  | | EN: 202 |  | | EN: 137 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 8,2 | TZS: 5,6 | FH: 4,6 | ZS: 5 | TZS: 1,5 | FH: 10,3 | ZS: 4,8 | TZS: 1,3 | FH: 6,1 | ZS: 6,3 | TZS: 2,8 | FH: 8,2 | ZS: 2,9 | TZS: 1,5 | FH: 4,7 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 22,2 | CK: 1 | SÓ: 0,8 | SZH: 23,3 | CK: 2,1 | SÓ: 1,6 | SZH: 35,1 | CK: 0,4 | SÓ: 0,8 | SZH: 27,5 | CK: 1,3 | SÓ: 1,7 | SZH: 22,7 | CK: 1,3 | SÓ: 0,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PÉCS** | | | | | | **Általános Iskola felső 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: 308 |  | | EN: 223 |  | | EN: 267 |  | | EN: 315 |  | | EN: 214 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 5,6 | TZS: 2,6 | FH: 10,4 | ZS: 8,2 | TZS: 0,8 | FH: 6,6 | ZS: 4,7 | TZS: 3,9 | FH: 10,1 | ZS: 9,8 | TZS: 4,9 | FH: 10,2 | ZS: 6,3 | TZS: 3 | FH: 7,9 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 53,3 | CK: 26 | SÓ: 1,2 | SZH: 28,9 | CK: 9,4 | SÓ: 1,3 | SZH: 44,8 | CK: 11,1 | SÓ: 0,9 | SZH: 46,4 | CK: 25,7 | SÓ: 0,7 | SZH: 29,3 | CK: 10,8 | 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: 701 |  | | EN: 702 |  | | EN: 702 |  | | EN: 721 |  | | EN: 701 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 23,3 | TZS: 5,6 | FH: 23,7 | ZS: 28,5 | TZS: 8,2 | FH: 26,1 | ZS: 19,6 | TZS: 4,4 | FH: 27,7 | ZS: 17,8 | TZS: 2,7 | FH: 25,7 | ZS: 12,4 | TZS: 2,6 | FH: 21,6 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 94,6 | CK: 36,4 | SÓ: 2,1 | SZH: 81,1 | CK: 8,5 | SÓ: 3,1 | SZH: 99,5 | CK: 7,1 | SÓ: 3,9 | SZH: 110,4 | CK: 10,3 | SÓ: 2,4 | SZH: 117,6 | CK: 35 | 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: 709 |  | | EN: 719 |  | | EN: 700 |  | | EN: 710 |  | | EN: 850 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 25,6 | TZS: 8 | FH: 27,2 | ZS: 27,2 | TZS: 9,5 | FH: 37,4 | ZS: 13,1 | TZS: 1,3 | FH: 32 | ZS: 24,9 | TZS: 7,8 | FH: 27,6 | ZS: 30,5 | TZS: 3,5 | FH: 15,9 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 88 | CK: 8,5 | SÓ: 1,8 | SZH: 76,6 | CK: 11 | SÓ: 4 | SZH: 109,4 | CK: 10,1 | SÓ: 2,6 | SZH: 94,3 | CK: 17,3 | SÓ: 1,5 | SZH: 122,2 | CK: 32,9 | 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: 224 |  | | EN: 246 |  | | EN: 310 |  | | EN: 275 |  | | EN: 193 |  | | EN: |  | | EN: |  | |
| ZS: 10 | TZS: 3,7 | FH: 8,4 | ZS: 6,9 | TZS: 3,4 | FH: 8,4 | ZS: 20,2 | TZS: 8,2 | FH: 4,6 | ZS: 16 | TZS: 5,4 | FH: 10,3 | ZS: 5,4 | TZS: 14,5 | FH: 5,2 | ZS: | TZS: | FH: | ZS: | TZS: | FH: |
| SZH: 24,6 | CK: 3 | SÓ: 1,3 | SZH: 36,4 | CK: 1,3 | SÓ: 1,1 | SZH: 26,8 | CK: 1,1 | SÓ: 0,9 | SZH: 21,3 | CK: 0,2 | SÓ: 1,8 | SZH: 30,5 | CK: 8,5 | SÓ: 0,6 | SZH: | CK: | SÓ: | SZH: | CK: | SÓ: |



