

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.10.02 – 2023.10.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 265 ZS: 11,7 TZS: 5,8 FH: 9 SZH: 31,8 CK: 17 SÓ: 0,5	Tej Méz Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH: 51,8 CK: 25,7 SÓ: 1,2	Tea Sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH: 31,5 CK: 10,6 SÓ: 0,8	Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 10 EN: 189 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 5,1 SZH: 29,6 CK: 10 SÓ: 1,2	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 213 ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 7,8 SZH: 29,3 CK: 9,7 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 605 ZS: 16,9 TZS: 2,5 FH: 24,8 SZH: 84,3 CK: 13,1 SÓ: 2,8	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 677 ZS: 26,4 TZS: 7 FH: 21,9 SZH: 86 CK: 40,9 SÓ: 2,6	100%-os gyümölcslé Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 601 ZS: 16,8 TZS: 5,2 FH: 20,2 SZH: 82,1 CK: 25,4 SÓ: 2,2	Csokonai leves Szilvalekváros derelye <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 750 ZS: 14,6 TZS: 4,6 FH: 24,1 SZH: 129,9 CK: 31,3 SÓ: 1,6	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus Bolognai ragu Spagetti Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 600 ZS: 17,7 TZS: 5,9 FH: 26 SZH: 82,4 CK: 11,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Magyaros gombaleves Pritaminos csirke fasírt Párolt rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 612 ZS: 16,5 TZS: 4,5 FH: 21,8 SZH: 92,8 CK: 5,4 SÓ: 3,9	Húsleves Temesvári sertésragu Főtt tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 601 ZS: 22,3 TZS: 6,8 FH: 23,9 SZH: 72,4 CK: 7,1 SÓ: 3	100%-os gyümölcslé Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12 EN: 661 ZS: 21,5 TZS: 8 FH: 22,4 SZH: 83,3 CK: 26,2 SÓ: 1,9	Csokonai leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 617 ZS: 21,3 TZS: 4,8 FH: 23 SZH: 81,2 CK: 25,4 SÓ: 1,8	Újhagymás burgonyakrémleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 750 ZS: 28,4 TZS: 9,4 FH: 19,2 SZH: 97,6 CK: 9,3 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 198 ZS: 6,4 TZS: 2,3 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 1,3 SÓ: 1,4	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,1 SZH: 21,8 CK: 0,6 SÓ: 1,7	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 8,9 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 20,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 3,3 FH: 7 SZH: 35,4 CK: 0,8 SÓ: 0,9	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6, 7 EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.10.09 – 2023.10.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Pogácsa <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 252 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 4,6 SZH: 32 CK: 9,4 SÓ: 1,6	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 298 ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8	Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 200 ZS: 4,6 TZS: 3,9 FH: 7,9 SZH: 29,9 CK: 10,8 SÓ: 0,8	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 283 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH: 47,4 CK: 19,9 SÓ: 1,2	Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 200 ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 5,3 SZH: 29,7 CK: 10,1 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Meggyleves Pritaminos sertésragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 707 ZS: 22,5 TZS: 6,9 FH: 21,9 SZH: 95,7 CK: 31,8 SÓ: 2,3	Köményleves Zsemlekockával Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 643 ZS: 17,4 TZS: 4,3 FH: 20,8 SZH: 98,5 CK: 26,5 SÓ: 4	Kertészleves Csirkepörkölt Főtt tészta Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 620 ZS: 15,7 TZS: 1,8 FH: 30,4 SZH: 80,3 CK: 9,4 SÓ: 3,5	Daragaluska leves Sertéssült Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 711 ZS: 27,6 TZS: 7,5 FH: 36,5 SZH: 67,5 CK: 7,3 SÓ: 3,1	Hamis gulyásleves Dejós nudli Vaníliás öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 740 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH: 19,9 SZH: 117,9 CK: 34,5 SÓ: 4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Meggyleves Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12 EN: 607 ZS: 18,9 TZS: 5,8 FH: 14,8 SZH: 90,8 CK: 29,8 SÓ: 2,2	Köményleves Zsemlekockával Sajtos, tejföls sertésszelet Pritaminos rizs Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10 EN: 630 ZS: 25,3 TZS: 10 FH: 30 SZH: 70,6 CK: 7,3 SÓ: 2,5	Kertészleves Görög fűszeres csirkemell Steak burgonya Friss saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 601 ZS: 15,2 TZS: 10,1 FH: 30,4 SZH: 81,4 CK: 14,1 SÓ: 2,5	Daragaluska leves Rakott zöldbab sertéshússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 605 ZS: 24,2 TZS: 7,8 FH: 19,8 SZH: 72,7 CK: 7 SÓ: 1,4	Hamis gulyásleves Túrós metélt Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 600 ZS: 18, TZS: 9,7 FH: 24,3 SZH: 78,9 CK: 15,7 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 159 ZS: 5,7 TZS: 3,8 FH: 4,2 SZH: 21,2 CK: 0,7 SÓ: 0,8	Trappista sajt Margarin Kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 223 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,6 SZH: 27,8 CK: 1,1 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 241 ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,4 SZH: 35,2 CK: 0,5 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 6,1 TZS: 0,6 FH: 6,5 SZH: 27 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Kocka sajt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.10.16 – 2023.10.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 259 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 10,1 SZH: 36,2 CK: 15,6 SÓ: 0,7	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 281 ZS: 13,3 TZS: 7,3 FH: 8,5 SZH: 32,2 CK: 16,5 SÓ: 0,6	Tea Edami reszelt sajt Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 288 ZS: 7,3 TZS: 3,7 FH: 11 SZH: 43,5 CK: 9,6 SÓ: 0,7	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 184 ZS: 4,3 TZS: 2,6 FH: 5,1 SZH: 29,6 CK: 10,8 SÓ: 0,9	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 198 ZS: 2,5 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 34,6 CK: 15,5 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Lebbencsleves Rántott párizsi Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 611 ZS: 26,5 TZS: 2,8 FH: 16,3 SZH: 64,3 CK: 9,7 SÓ: 1,8	Zöldborsóleves Rozsdás sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12 EN: 646 ZS: 24,4 TZS: 7,4 FH: 27,3 SZH: 78,2 CK: 16,4 SÓ: 3,8	Bakonyi betyárleves sertéshússal Túros metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 625 ZS: 24,8 TZS: 10,9 FH: 24,2 SZH: 76 CK: 22,2 SÓ: 1,7	Édes gyökér krémleves Leves gyönggyel Rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10 EN: 746 ZS: 33,3 TZS: 6,2 FH: 20,7 SZH: 85,9 CK: 8,4 SÓ: 3,4	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 608 ZS: 16,9 TZS: 4 FH: 22,4 SZH: 88,1 CK: 6,8 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 648 ZS: 21,4 TZS: 6,3 FH: 20,9 SZH: 90,7 CK: 12,3 SÓ: 2,8	Zöldborsóleves Páztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12 EN: 639 ZS: 18,1 TZS: 6,1 FH: 22,8 SZH: 96,7 CK: 18,1 SÓ: 2,5	Bakonyi betyárleves sertéshússal Burgonyás kocka Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 608 ZS: 17,2 TZS: 3 FH: 21,6 SZH: 87,8 CK: 5,8 SÓ: 2,9	Édes gyökérkrém leves Leves gyönggyel Rakott kelkáposzta sertéshússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 603 ZS: 23,7 TZS: 9,1 FH: 23,3 SZH: 70,3 CK: 11,7 SÓ: 1,4	Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 743 ZS: 28,4 TZS: 15,5 FH: 36,6 SZH: 83,3 CK: 12,1 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyer Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 199 ZS: 6,4 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 140 ZS: 3,1 TZS: 0,9 FH: 6,7 SZH: 19,9 CK: 0,2 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 218 ZS: 10,9 TZS: 3,8 FH: 7,3 SZH: 19,6 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 222 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH: 34,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Sajtos pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 246 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 5 SZH: 29,7 CK: 7,1 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.10.23 – 2023.10.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2 SZH: 41,4 FH: 8,5 CK: 23,4 SÓ: 0,4	Tejes kávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 315 ZS: 9,8 TZS: 4,9 SZH: 46,4 FH: 10,2 CK: 25,7 SÓ: 0,7	Tea Pritaminos sajtkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 205 ZS: 3,8 TZS: 2,3 SZH: 36,3 FH: 5,5 CK: 10,2 SÓ: 1,2	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 231 ZS: 7,9 TZS: 3,4 SZH: 30,2 FH: 7,4 CK: 10,2 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:
EBÉD A	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	Tejfölös zöldbableves Bazsalikomos, paradicsomos spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 632 ZS: 25,4 TZS: 11,1 SZH: 76,1 FH: 23,9 CK: 14,9 SÓ: 9,9	Bagolyborsóleves Pincepörkölt sertéshússal Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 600 ZS: 21,3 TZS: 6,2 SZH: 77,2 FH: 21,4 CK: 12,9 SÓ: 2,3	Csontleves Lenmagos fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 745 ZS: 22,3 TZS: 6,4 SZH: 94,8 FH: 36,4 CK: 14,4 SÓ: 3,6	Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 605 ZS: 7,7 TZS: 1,4 SZH: 127,9 FH: 14,2 CK: 35,6 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:
EBÉD B	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	Tejfölös zöldbableves Fűszeres csirkemell Petrezselymes bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 609 ZS: 12,1 TZS: 2,5 SZH: 87 FH: 33,9 CK: 12,2 SÓ: 3,4	Bagolyborsóleves Reszelt sertésmáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 689 ZS: 19,3 TZS: 5,9 SZH: 94,9 FH: 32,8 CK: 16,1 SÓ: 2,9	Csontleves Vadas sertésragu Makaróni Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 681 ZS: 23 TZS: 6,8 SZH: 91,3 FH: 26,9 CK: 24,7 SÓ: 2,5	Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 749 ZS: 13,6 TZS: 2,8 SZH: 125,4 FH: 25,8 CK: 2 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:
UZSONNA	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 173 ZS: 6,7 TZS: 3,8 SZH: 21,7 FH: 4,8 CK: 1,7 SÓ: 0,9	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 181 ZS: 5,4 TZS: 1,9 SZH: 26,3 FH: 6,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégsaláta <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 238 ZS: 6,9 TZS: 2,4 SZH: 34,8 FH: 8,3 CK: 0,5 SÓ: 1,1	Nápolyi szelet Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 136 ZS: 4,9 TZS: 3,4 SZH: 20,3 FH: 1,8 CK: 11,4 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.10.30 – 2023.11.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 284 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH: 47,4 CK: 20,5 SÓ: 1,2	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10 EN: 197 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 5,4 SZH: 30,9 CK: 11 SÓ: 1,3	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Kakaós tej Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 44,1 CK: 26,5 SÓ: 0,8	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 214 ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 7,8 SZH: 29,5 CK: 10,1 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12 EN: 620 ZS: 19,4 TZS: 3,6 FH: 20,2 SZH: 86,7 CK: 19,6 SÓ: 3,6	Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 607 ZS: 14,6 TZS: 3,5 FH: 23,3 SZH: 91,4 CK: 9 SÓ: 3,1	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Párolt bulgur Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 671 ZS: 25,2 TZS: 6,5 FH: 25 SZH: 86,1 CK: 32,8 SÓ: 3,4	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 749 ZS: 30,4 TZS: 9,9 FH: 19,6 SZH: 94,6 CK: 12,1 SÓ: 3,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 197 ZS: 6,4 TZS: 2,3 FH: 7 SZH: 27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 285 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 34,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 193 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,9 SZH: 19,6 CK: 0,9 SÓ: 1	Gyümölcs ízű joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 191 ZS: 1,5 TZS: 0,6 FH: 7 SZH: 37,1 CK: 11,8 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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



TUDJ MEG
TÖBBET!

