

Pécs

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2023.10.02 – 2023.10.08.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
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

Allergének:
1, 7

EN: 332
ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3
SZH: 59,9 CK: 33,8 SÓ: 1,2

Tea
Sajtkrém
Kifli

Allergének:
1, 7

EN: 210
ZS: 6,4 TZS: 3,8 FH: 5,9
SZH: 31,8 CK: 10,9 SÓ: 1

Tea
Majonézos tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 4, 6, 7, 10

EN: 208
ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 5,8
SZH: 30,2 CK: 10,3 SÓ: 1,4

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Allergének:
1, 3

EN: 215
ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 7,9
SZH: 29,6 CK: 9,7 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Magyaros gombaleves
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 780
ZS: 28,1 TZS: 4,2 FH: 33
SZH: 95,3 CK: 15,6 SÓ: 3,7

Húsleves
Főtt sertésszelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 756
ZS: 30,2 TZS: 7,9 FH: 24,7
SZH: 94,1 CK: 41,5 SÓ: 2,7

100%-os gyümölcsle
Bácskai rizses sertéshús
Csemege uborka

Allergének:
1, 10

EN: 709
ZS: 21,6 TZS: 5,8 FH: 21,9
SZH: 99,3 CK: 25,5 SÓ: 2,4

Csokonai leves
Szilvalekváros derelye

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 850
ZS: 17,9 TZS: 5,3 FH: 26,9
SZH: 144,6 CK: 31,3 SÓ: 1,6

Újhagymás burgonyakrémleves
Vegetáriánus Bolognai ragu
Spagetti
Reszelt sajttal

Allergének:
1, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 702
ZS: 18 TZS: 6 FH: 29,8
SZH: 101 CK: 12,4 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Magyaros gombaleves
Pritaminos csirke fasírt
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10

EN: 701
ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 24,9
SZH: 102,4 CK: 6,1 SÓ: 4

Húsleves
Temesvári sertésragu
Főtt tészta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 701
ZS: 24,4 TZS: 7,6 FH: 28,5
SZH: 87,8 CK: 8,5 SÓ: 3,4

100%-os gyümölcsle
Sertéshúsos
rakott burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1, 7, 10, 12

EN: 704
ZS: 28 TZS: 8 FH: 23,1
SZH: 85,2 CK: 26,3 SÓ: 2,1

Csokonai leves
Mákos metélt

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 722
ZS: 22,9 TZS: 5,4 FH: 28
SZH: 98,5 CK: 26,3 SÓ: 1,9

Újhagymás burgonyakrémleves
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10, 12

EN: 846
ZS: 32,9 TZS: 13,9 FH: 25,9
SZH: 106,9 CK: 11 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kenyér
Retek

Allergének:
1, 6, 7, 9, 10

EN: 233
ZS: 9,3 TZS: 3,5 FH: 8,5
SZH: 28 CK: 1,9 SÓ: 1,7

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Csemege uborka

Allergének:
1

EN: 292
ZS: 16 TZS: 5,4 FH: 10,3
SZH: 22,3 CK: 0,7 SÓ: 2,2

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN: 233
ZS: 12 TZS: 3,1 FH: 7,9
SZH: 21,2 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Vajkrém napraforgómaggal
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1, 6, 7

EN: 270
ZS: 10,2 TZS: 5,1 FH: 7,5
SZH: 35,9 CK: 1,2 SÓ: 1,1

Túró desszert
Alma

Allergének:
6, 7

EN: 113
ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9
SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0

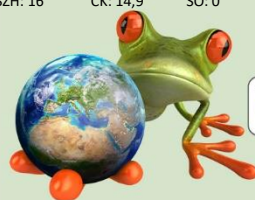
Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2023.10.09 – 2023.10.15.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tea
Pogácsa

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
1, 7

EN: 307
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 10,4
SZH: 53,3 CK: 25,1 SÓ: 1,2

Tea
Petrezselymes, uborkás
tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 200
ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 5,3
SZH: 29,7 CK: 10,1 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Meggyleves
Pritaminos sertésragu
Párolt rizs
Csemege uborka

Allergének:
1, 7, 10

EN: 721
ZS: 23,3 TZS: 7,3 FH: 21,9
SZH: 95,9 CK: 31,9 SÓ: 2,4

Köményleves
Zsemlekockával
Paradicsomos sertés húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 711
ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 24,9
SZH: 102,9 CK: 26,6 SÓ: 4

Kertészleves
Csirkepörkölt
Főtt tészta
Céklasaláta

Allergének:
1, 3, 9, 10

EN: 706
ZS: 17,2 TZS: 1,8 FH: 35,6
SZH: 97,5 CK: 11,4 SÓ: 4

Daragluska leves
Sertéssült
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 9, 10

EN: 702
ZS: 23,9 TZS: 5,9 FH: 30,6
SZH: 86,2 CK: 7,6 SÓ: 2,9

Hamis gulyásleves
Dejós nudli
Vaníliás öntettel
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 830
ZS: 14,2 TZS: 3,2 FH: 22,2
SZH: 130,5 CK: 35,5 SÓ: 4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Meggyleves
Paprikás burgonya kolbásszal
Csemege uborka

Allergének:
1, 7, 10, 12

EN: 704
ZS: 20 TZS: 5,8 FH: 12,5
SZH: 111,3 CK: 30,1 SÓ: 2,3

Köményleves
Zsemlekockával
Sajtos, tejfölös sertésszelet
Pritaminos rizs
Céklasaláta

Allergének:
1, 7, 9, 10

EN: 706
ZS: 28,6 TZS: 11,2 FH: 33
SZH: 75,1 CK: 8,5 SÓ: 2,8

Kertészleves
Görög fűszeres csirkemell
Steak burgonya
Friss saláta

Allergének:
1, 3, 9, 10

EN: 709
ZS: 18,3 TZS: 10,3 FH: 33,2
SZH: 98,2 CK: 15 SÓ: 3,3

Daragluska leves
Rakott zöldbab sertéshússal

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 708
ZS: 27,2 TZS: 7,9 FH: 26,6
SZH: 84,8 CK: 7,3 SÓ: 1,5

Hamis gulyásleves
Túrós metélt
Alma

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 709
ZS: 22,3 TZS: 10,7 FH: 29,5
SZH: 93 CK: 17 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 7

EN: 187
ZS: 8,2 TZS: 5,6 FH: 4,6
SZH: 22,2 CK: 1 SÓ: 0,8

Trappista sajt
Margarin
Kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1, 7

EN: 262
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 12,4
SZH: 28,6 CK: 1,6 SÓ: 1,4

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Paprika

Allergének:
1, 6

EN: 267
ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 9,7
SZH: 35,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3

Baromfi párizsi
Margarin
Kenyér
Retek

Allergének:
1

EN: 214
ZS: 8 TZS: 0,6 FH: 7,7
SZH: 27,3 CK: 1,2 SÓ: 1,6

Kocka sajt
Kifli

Allergének:
1, 7

EN: 137
ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7
SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános Iskola felső 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: 319 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 13,6 SZH: 43,6 CK: 9,6 SÓ: 0,7	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 206 ZS: 6,1 TZS: 3,8 FH: 5,9 SZH: 30,2 CK: 11,5 SÓ: 1,1	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: 850 ZS: 43,1 TZS: 3 FH: 22,5 SZH: 72,4 CK: 10 SÓ: 1,8	Zöldborsóleves Rozsdás sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12 EN: 707 ZS: 26,8 TZS: 8,3 FH: 29,9 SZH: 80,1 CK: 17,2 SÓ: 3,9	Bakonyi betyárleves sertéshússal Túró metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 725 ZS: 26,9 TZS: 11,6 FH: 28,9 SZH: 91,4 CK: 23,3 SÓ: 1,7	Édesgyökérkrém leves Leves gyönggyel Rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10 EN: 850 ZS: 34,7 TZS: 6,2 FH: 23,7 SZH: 104,9 CK: 8,4 SÓ: 3,4	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 703 ZS: 21 TZS: 7 FH: 27,6 SZH: 96 CK: 11,3 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: 708 ZS: 24,6 TZS: 6,8 FH: 22,6 SZH: 94,4 CK: 8,9 SÓ: 3	Zöldborsóleves Pásztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12 EN: 704 ZS: 19,2 TZS: 6,2 FH: 25,3 SZH: 108 CK: 19,3 SÓ: 2,8	Bakonyi betyárleves sertéshússal Burgonyás kocka Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 709 ZS: 22 TZS: 6,1 FH: 24,5 SZH: 97,4 CK: 6,5 SÓ: 3,1	Édes gyökérkrémleves Leves gyönggyel Rakott kelkáposzta sertéshússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 712 ZS: 27,6 TZS: 9,8 FH: 26,9 SZH: 84,7 CK: 13,2 SÓ: 1,5	Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 792 ZS: 29,5 TZS: 15,7 FH: 38,2 SZH: 91,5 CK: 13 SÓ: 2,8	<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: 233 ZS: 9,3 TZS: 3,5 FH: 8,3 SZH: 28,2 CK: 0,8 SÓ: 1,6	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 150 ZS: 3,3 TZS: 1 FH: 8,3 SZH: 20,2 CK: 0,3 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 267 ZS: 15 TZS: 5,3 FH: 9,2 SZH: 19,9 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 240 ZS: 6,6 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH: 34,8 CK: 0,5 SÓ: 1,4	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Pécs

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2023.10.23 – 2023.10.29.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Ünnepnap

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tej
Gabonagyógyó

Allergének:
1, 6, 7

EN: 244
ZS: 4,7
SZH: 41,4
TZS: 2
CK: 23,4
FH: 8,5
SÓ: 0,4

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1, 3, 7

EN: 315
ZS: 9,8
SZH: 46,4
TZS: 4,9
CK: 25,7
FH: 10,2
SÓ: 0,7

Tea
Pritaminos sajtkrém
Kenyér

Allergének:
1, 7

EN: 224
ZS: 5,5
SZH: 36,7
TZS: 3,4
CK: 10,6
FH: 6,2
SÓ: 1,3

Tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 233
ZS: 7,9
SZH: 30,5
TZS: 3,4
CK: 10,2
FH: 7,5
SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Ünnepnap

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfőls zöldbaleves
Bazsalikomos, paradicsomos
spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 705
ZS: 22,9
SZH: 92,8
TZS: 9,4
CK: 15,6
FH: 27,3
SÓ: 3,1

Bagolyborsóleves
Pincepörkölt sertéshússal
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 710
ZS: 28,3
SZH: 83,3
TZS: 9,7
CK: 15,7
FH: 28,7
SÓ: 2,5

Csontleves
Lenmagos fasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 821
ZS: 24,4
SZH: 102,1
TZS: 7,1
CK: 15,5
FH: 39,3
SÓ: 3,9

Tejfőls burgonyaleves
Szilvatöltelkes gombóc

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10, 12

EN: 708
ZS: 8,3
SZH: 155,4
TZS: 1,4
CK: 42,2
FH: 17,3
SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Ünnepnap

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfőls zöldbaleves
Fűszeres csirkemell
Petrezselymes bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 622
ZS: 13,3
SZH: 91,8
TZS: 3,1
CK: 12,6
FH: 36,2
SÓ: 3,6

Bagolyborsóleves
Reszelt sertésmáj
Párolt rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 712
ZS: 20,6
SZH: 95,5
TZS: 6,1
CK: 16,2
FH: 35
SÓ: 2,9

Csontleves
Vadas sertésragu
Makaróni
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 722
ZS: 23,2
SZH: 99,5
TZS: 6,8
CK: 25,8
FH: 28,4
SÓ: 2,7

Tejfőls burgonyaleves
Gombapörkölt
Galuska

Allergének:
1, 3, 7, 10, 12

EN: 798
ZS: 13,2
SZH: 137,9
TZS: 2,7
CK: 2,2
FH: 26,6
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Ünnepnap

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Allergének:
1, 7

EN: 204
ZS: 9,7
SZH: 22,3
TZS: 5,6
CK: 2,4
FH: 5,3
SÓ: 1,1

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Kenyér

Allergének:
1, 6

EN: 198
ZS: 6,9
SZH: 26,3
TZS: 2,5
CK: 0,1
FH: 7,2
SÓ: 1,6

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Allergének:
1, 6

EN: 263
ZS: 9
SZH: 35
TZS: 3,2
CK: 0,6
FH: 9,5
SÓ: 1,3

Nápolyi szelet
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7

EN: 136
ZS: 4,9
SZH: 20,3
TZS: 3,4
CK: 11,4
FH: 1,8
SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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 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!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2023.10.30 – 2023.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 309 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH: 53,3 CK: 26 SÓ: 1,2	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10 EN: 224 ZS: 7 TZS: 3,8 FH: 6,3 SZH: 32,1 CK: 11,8 SÓ: 1,5	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: 216 ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 7,9 SZH: 29,9 CK: 10,4 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: 816 ZS: 30,4 TZS: 5,1 FH: 26,9 SZH: 103 CK: 21,6 SÓ: 4	Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 705 ZS: 18,6 TZS: 4,3 FH: 26,9 SZH: 102,9 CK: 10,7 SÓ: 2,9	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: 751 ZS: 25,5 TZS: 6,6 FH: 27,9 SZH: 102,3 CK: 32,8 SÓ: 3,4	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 850 ZS: 35,6 TZS: 14,6 FH: 24 SZH: 102,4 CK: 14,4 SÓ: 4	<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:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 232 ZS: 9,3 TZS: 3,5 FH: 8,4 SZH: 27,9 CK: 0,8 SÓ: 1,6	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 334 ZS: 16 TZS: 5,4 FH: 12,1 SZH: 35 CK: 0,4 SÓ: 1,8	Ünnepnap <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 229 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH: 19,9 CK: 1,2 SÓ: 1,1	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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.