

Pécs

Általános iskola alsó tagozat AB menü

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Szilva extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN:291
ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9
SZH:46,2 CK:22,4 SÓ: 0,88

Gyümölcsstea
Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 5,9 TZS: 1,9 FH: 6,5
SZH: 38,9 CK: 7,9 SÓ: 1,42

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Zsemle

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 231
ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4
SZH: 38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 309
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63

Gyümölcsstea
Tojáskarika
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,3

EN: 246
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5
SZH: 38,7 CK: 7,9 SÓ: 1,03

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tavaszi leves
Paradicsomos sertéshúsos
káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN:485
ZS: 20,1 TZS: 5,4 FH: 20,9
SZH:52,7 CK:11,1 SÓ: 1,63

Köménymagleves
Zsemlekockával
Bakonyi sertésragu
Párolt bulgur
Kivi

Allergének:
1,7

EN: 728
ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 23,5
SZH: 76,9 CK: 12,2 SÓ: 0,73

100%-os gyümölcsle
Paprikás burgonya virslivel
Céklasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,10,12

EN: 566
ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH: 15,3
SZH: 84,4 CK: 27,5 SÓ: 3,6

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Búbos sertésszelet
Mexikói rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 735
ZS: 29,4 TZS: 8,2 FH: 32
SZH: 83,8 CK: 12,4 SÓ:1,31

Tejfölös karalábéleves
Paradicsomos, bazsalikomos
tészta
Sajt szórattal

Allergének:
1,3,7,9

EN: 539
ZS: 20,9 TZS: 6,6 FH: 17,4
SZH: 67,5 CK: 11,6 SÓ: 1,73

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tavaszi leves
Rakott karfiol sertéshússal

Allergének:
1,3,7,12

EN:463
ZS: 25,8 TZS: 7,4 FH: 19,3
SZH:34,2 CK:2,8 SÓ: 0,61

Köménymagleves
Zsemlekockával
Gyros csirkecsikok
Steak burgonya
Friss saláta joghurtos öntettel
Kivi

Allergének:
1,7,12

EN: 655
ZS: 27,8 TZS: 4,3 FH: 28,9
SZH: 66,6 CK: 14,6 SÓ: 1,27

100%-os gyümölcsle
Szárnyas paella
Céklasaláta

Allergének:
10

EN: 536
ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 22
SZH: 74,1 CK: 29 SÓ: 2,06

Édes gyökekrémleves
Levesgyöngy
Vadas sertésragu
Makaróni

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 653
ZS: 27,9 TZS: 8,9 FH: 23,6
SZH: 74,1 CK: 11,3 SÓ:0,77

Tejfölös karalábéleves
Rántott brokkoli
Pritaminos rizs
Majonéz

Allergének:
1,3,7,10

EN: 812
ZS: 45,9 TZS: 6,7 FH: 13,9
SZH: 80 CK: 7,9 SÓ: 2,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli
Póréhagyma

Allergének:
1,6,7,10

EN:204
ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2
SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87

Sajtkrém napraforgómaggal
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 191
ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 7
SZH: 31,1 CK: 1,2 SÓ: 0,8

Libazíros kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 261
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,3
SZH: 24,5 CK: 0,3 SÓ: 0,64

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 257
ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2
SZH: 31,5 CK: 0,5 SÓ:1,52

Túró desszert
Kifli

Allergének:
1,6,7

EN: 217
ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7
SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55

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 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! Kiszolgáltatást 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Pécs

Általános iskola alsó tagozat AB menü

2023. 12. 04.–2023. 12. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Allergének:
1,6,7

EN:256
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1

EN: 213
ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6
SZH: 32 CK: 7,8 SÓ: 1,08

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN: 215
ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 8,3
SZH: 38 CK: 13,1 SÓ: 0,63

Vaníliás tej
Vaj
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 368
ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1
SZH: 48,3 CK: 21,4 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 256
ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8
SZH: 39,5 CK: 9 SÓ: 1,14

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:379
ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 14,7
SZH:55,2 CK:5,5 SÓ: 1,36

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemege uborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 628
ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 20,3
SZH: 87,3 CK: 28,5 SÓ: 1,81

Citromos kerti leves
Csirke nuggets
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 588
ZS: 23,7 TZS: 8,5 FH: 21,6
SZH: 66,9 CK: 12,5 SÓ: 1,86

Édesburgonya krémleves
Levesgyönggyel
Lilahagymás sajtkrém
csirkemell
Rizi-bizi
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9

EN: 693
ZS: 24 TZS: 8,1 FH: 36,1
SZH: 79,7 CK: 17,2 SÓ:1,21

Lencseleves
Túrós metélt
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,10

EN: 528
ZS: 13 TZS: 3,2 FH: 24
SZH: 77,9 CK: 14,8 SÓ: 0,32

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves
Stroganoff sertéstartány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:545
ZS: 22,9 TZS: 5,6 FH: 18,8
SZH:64,6 CK:2,7 SÓ: 1,18

Fahéjas almaleves
Barbecue sertéssült
Pirított burgonya
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 722
ZS: 30,1 TZS: 7,9 FH: 25,2
SZH: 83,4 CK: 34,6 SÓ: 1,64

Citromos kerti leves
Olaszos rakott tészta
Reszelt sajttal
Mikulás desszert

Allergének:
1,6,7,9,12

EN: 649
ZS: 30 TZS: 12,5 FH: 26,5
SZH: 66,1 CK: 17,3 SÓ: 1,17

Édesburgonya krémleves
Levesgyönggyel
Marhapörkölt
Galuska
Almapaprika
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 733
ZS: 28,9 TZS: 8,5 FH: 23,5
SZH: 89,4 CK: 15,5 SÓ:1,89

Lencseleves
Nudli
Vaníliás öntettel

Allergének:
1,7,10,12

EN: 747
ZS: 11,3 TZS: 1,7 FH: 21,3
SZH: 110,3 CK: 23 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:212
ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,4
SZH:30,9 CK:1,3 SÓ: 0,95

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 241
ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 9,3
SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,36

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN: 211
ZS: 6,1 TZS: 1,9 FH: 6,8
SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,13

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Allergének:
1

EN: 222
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 7,1
SZH: 31,4 CK: 0,4 SÓ:1,37

Sajtos pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 223
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,4
SZH: 35,2 CK: 12 SÓ: 0,91

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 keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 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 szűkség 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 Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola alsó tagozat AB menü

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,74	Gyümölcsstea Körözött Fehér kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 211 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 0,77	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 290 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9 SZH: 46 CK: 22,2 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 9,3 SZH: 38,6 CK: 7,9 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:630 ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 24,4 SZH:76,1 CK:23 SÓ: 0,75	Hamis gulyásleves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 575 ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH: 72,4 CK: 9,3 SÓ: 2,26	Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 803 ZS: 17,4 TZS: 5 FH: 33,2 SZH: 122,3 CK: 63,9 SÓ: 1,98	Tojásleves Rántott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN: 718 ZS: 35,1 TZS: 6,2 FH: 21,3 SZH: 74,2 CK: 6,2 SÓ:2,16	Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 616 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,2 SZH: 81,7 CK: 34 SÓ: 3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:661 ZS: 21,1 TZS: 4,1 FH: 43,1 SZH:67,9 CK:19,9 SÓ: 1,8	Hamis gulyásleves Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 560 ZS: 16,9 TZS: 2,7 FH: 21,5 SZH: 78,7 CK: 10,4 SÓ: 0,68	Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 552 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 24,9 SZH: 80,6 CK: 18,6 SÓ: 2,26	Tojásleves Sertéspörkölt Fejlett babfőzelék Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 678 ZS: 24,6 TZS: 6,4 FH: 32,8 SZH: 75,9 CK: 2,2 SÓ:1,47	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 844 ZS: 35,8 TZS: 10,5 FH: 18,8 SZH: 108,1 CK: 37,8 SÓ: 1,66	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:174 ZS: 16,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:21,1 CK:0,3 SÓ: 0,94	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,31	Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 235 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH: 31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,16	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 32,2 CK: 0,9 SÓ:1,38	Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18	<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 szűkség 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!



Pécs

Általános iskola alsó tagozat AB menü

2023. 12. 18.–2023. 12. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Fonottka

Allergének:
1,3,6,7

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,55

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN: 227
ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 9,3
SZH: 37,3 CK: 11,9 SÓ: 0,64

Gyümölcsstea
Pulykasonka
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,6

EN: 191
ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 7
SZH: 31,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Tej
Gabonagolyó

Allergének:
1,6,7

EN: 256
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2
SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10

EN: 260
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldségleves
Főtt virsli
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:444
ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 14,1
SZH:56,7 CK:1,4 SÓ: 2,05

Tarhonyaleves
Rakott karfiol sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 605
ZS: 27,5 TZS: 8,3 FH: 23,1
SZH: 60 CK: 3,4 SÓ: 1,15

Zellerkrémleves
Zsemlekockával
Lecsós sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,12

EN: 614
ZS: 24,5 TZS: 7,5 FH: 21,1
SZH: 75,7 CK: 5,9 SÓ: 1,66

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Zöldséges párolt bulgur
Vitaminaláta
Szaloncukor

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 857
ZS: 16,4 TZS: 3 FH: 37,8
SZH: 130,2 CK: 37,4 SÓ:1,59

Bableves
Sajtos, tejfőlés tészta
Kívi

Allergének:
1,7,9

EN: 697
ZS: 25,6 TZS: 10,5 FH: 27,2
SZH: 82,7 CK: 15,9 SÓ: 1,09

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves
Baconös csirkemájragu
Párolt rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,12

EN:520
ZS: 16,7 TZS: 3,7 FH: 23,1
SZH:68,9 CK:7,9 SÓ: 1,56

Tarhonyaleves
Borsos sertéstokány
Galuska
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10,12

EN: 632
ZS: 23,8 TZS: 7,4 FH: 23,6
SZH: 77,6 CK: 4,4 SÓ: 2,19

Zellerkrémleves
Zsemlekockával
Grillezett csirkemell
Burgonyapüré
Céklasaláta

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 501
ZS: 12,3 TZS: 3,8 FH: 31,6
SZH: 60,7 CK: 7,9 SÓ: 2,63

Paradicsomleves
Zöldséges sertéshúsos ragu
Penne
Szaloncukor

Allergének:
1,3,6,7,9

EN: 704
ZS: 29,2 TZS: 9,2 FH: 25,2
SZH: 83,8 CK: 33,3 SÓ:0,9

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Fehér kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1

EN:265
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,5
SZH:25,3 CK:0,3 SÓ: 0,6

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 210
ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 6,6
SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,23

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 240
ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 9,3
SZH: 31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,32

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 220
ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 7,3
SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ:1,36

Gyümölcs ízű joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68

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 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. 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!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola alsó tagozat AB menü

2023. 12. 25.–2023. 12. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

ÜNNEPNAP

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Kifli

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,4,6,10

Allergének:
1,3

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 198
ZS: 3,2
SZH: 34,5
TZS: 1,7
CK: 9,1
FH: 6,6
SÓ: 0,69

EN: 259
ZS: 5,8
SZH: 39,5
TZS: 0,8
CK: 8,7
FH: 10,2
SÓ: 1,07

EN: 247
ZS: 5,2
SZH: 38,8
TZS: 1,5
CK: 7,9
FH: 7,5
SÓ: 1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

ÜNNEPNAP

100%-os gyümölcsle
Bácskai rizses sertéshús
Csemege uborka

Csokonai leves
Szilvalekváros derelye
Fahéjas porcukor szórat

Újhagymás burgonyakrémleves
Vegetáriánus Bolognai ragu
Spagetti
Reszelt sajttal

Allergének:

Allergének:

Allergének:
10,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,6,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 580
ZS: 22,6
SZH: 74,6
TZS: 6,7
CK: 27
FH: 18,1
SÓ: 1,66

EN: 1017
ZS: 31,5
SZH: 146,1
TZS: 5,6
CK: 15,7
FH: 27,8
SÓ: 1,79

EN: 622
ZS: 18,9
SZH: 78,8
TZS: 7,4
CK: 12
FH: 30,3
SÓ: 1,43

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

ÜNNEPNAP

ÜNNEPNAP

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Vajkrém napraforgómaggal
Zsemle
Kígyóuborka

Túró desszert
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
6,7

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN: 223
ZS: 6,5
SZH: 31,9
TZS: 2,3
CK: 0,7
FH: 7,1
SÓ: 1,36

EN: 214
ZS: 6,7
SZH: 30,9
TZS: 3,4
CK: 1,2
FH: 5,5
SÓ: 0,93

EN: 131
ZS: 4,4
SZH: 20,2
TZS: 3,4
CK: 19,1
FH: 2,1
SÓ: 0,03

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a