

Pécs

Általános iskola felső 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: 263
ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 39,3 CK: 8 SÓ: 1,67

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: 248
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 38,9 CK: 7,9 SÓ: 1,05

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: 811
ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,9
SZH: 83,3 CK: 12,4 SÓ: 0,81

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

Allergének:
1,10,12

EN: 634
ZS: 18,7 TZS: 6,3 FH: 17,7
SZH: 91,6 CK: 28,4 SÓ: 4,14

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Búbos sertésszelet
Mexikói rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 802
ZS: 32,1 TZS: 8,8 FH: 35,2
SZH: 91,3 CK: 13,8 SÓ:1,44

Tejfölös karalábéleves
Paradicsomos, bazsalikomos
tészta
Sajt szórattal

Allergének:
1,3,7,9

EN: 603
ZS: 23,4 TZS: 7,6 FH: 19,9
SZH: 75,3 CK: 14 SÓ: 1,98

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: 715
ZS: 30,6 TZS: 4,7 FH: 32,5
SZH: 71,4 CK: 14,7 SÓ: 1,39

100%-os gyümölcsle
Szárnyas paella
Céklasaláta

Allergének:
10

EN: 624
ZS: 19,6 TZS: 4,6 FH: 26,4
SZH: 84,3 CK: 30,2 SÓ: 2,43

Édes gyökekrémleves
Levesgyöngy
Vadas sertésragu
Makaróni

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 732
ZS: 31,8 TZS: 10 FH: 26,9
SZH: 81,4 CK: 12,8 SÓ:0,85

Tejfölös karalábéleves
Rántott brokkoli
Pritaminos rizs
Majonéz

Allergének:
1,3,7,10

EN: 889
ZS: 48,5 TZS: 7 FH: 16
SZH: 90,4 CK: 8,7 SÓ: 2,69

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:239
ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7
SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04

Sajtkrém napraforgómaggal
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 212
ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3
SZH: 31,8 CK: 1,5 SÓ: 0,88

Libazsírós kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 262
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,4
SZH: 24,7 CK: 0,3 SÓ: 0,65

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 259
ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3
SZH: 31,8 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 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! 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola felső tagozat AB menü

2023. 12. 04.–2023. 12. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagyógyó

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: 235
ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,9
SZH: 32,3 CK: 7,9 SÓ: 1,28

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:390
ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 15
SZH:57,3 CK:5,5 SÓ: 1,36

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemege uborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 703
ZS: 24,6 TZS: 7,4 FH: 23,5
SZH: 94,7 CK: 29,4 SÓ: 2,12

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: 748
ZS: 25,8 TZS: 8,7 FH: 40,1
SZH: 85,3 CK: 17,5 SÓ:1,3

Lencseleves
Túrós metélt
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,10

EN: 563
ZS: 14 TZS: 3,5 FH: 25,7
SZH: 82,8 CK: 15,1 SÓ: 0,34

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves
Stroganoff sertéstopkány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:618
ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 21,8
SZH:71,4 CK:3,1 SÓ: 1,29

Fahéjas almaleves
Barbecue sertéssült
Pirított burgonya
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 788
ZS: 33,4 TZS: 8,7 FH: 27,8
SZH: 89,6 CK: 35,8 SÓ: 1,82

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: 817
ZS: 33 TZS: 9,8 FH: 27,3
SZH: 96,7 CK: 15,7 SÓ:2,15

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:244
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9
SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 243
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5
SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,37

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN: 233
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8
SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,33

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Allergének:
1

EN: 246
ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3
SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ:1,59

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 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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola felső tagozat AB menü

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Kalács

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN: 213
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,1
SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 0,79

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5
SZH: 38,8 CK: 7,9 SÓ: 1,37

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tejfölös zöldbaleves
Tarhonyás sertéshús
Káposztasaláta
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:722
ZS: 26,9 TZS: 7,8 FH: 28,6
SZH:87,2 CK:24,9 SÓ: 0,84

Hamis gulyásleves
Sertésfasírt kölessel
Tököfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
1,3,4,7,10

EN: 847
ZS: 41,6 TZS: 7,4 FH: 25,7
SZH: 86,5 CK: 7,6 SÓ:2,59

Meggyleves
Vegetáriánus zöldséggolyó
Barnamártás
Tört burgonya

Allergének:
1,6,7,10,12

EN: 635
ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,7
SZH: 85,5 CK: 34 SÓ: 3,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tejfölös zöldbaleves
Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta
Mandarin

Allergének:
1,7,12

EN:693
ZS: 21,5 TZS: 4,1 FH: 43,8
SZH:73,8 CK:21,2 SÓ: 1,87

Hamis gulyásleves
Mézes, mustáros csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 637
ZS: 19,5 TZS: 3,2 FH: 25,5
SZH: 87,8 CK: 12,8 SÓ: 0,81

Szárnyas raguleves
Burgonyás kocka
Céklasaláta
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 629
ZS: 15,1 TZS: 1,8 FH: 26,9
SZH: 92,7 CK: 19,9 SÓ: 2,56

Tojásleves
Sertéspörkölt
Fejlett babfőzelék
Fehér kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 714
ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 35
SZH: 76,6 CK: 2,3 SÓ:1,49

Meggyleves
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 908
ZS: 39,3 TZS: 11,3 FH: 19,6
SZH: 114,8 CK: 38,8 SÓ: 1,76

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,10

EN:206
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8
SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,12

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN: 239
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9
SZH: 32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,2

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 221
ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4
SZH: 32,9 CK: 1,2 SÓ:1,61

Habos puding

Allergének:
1,7

EN: 168
ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3
SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18

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 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!



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

Pécs

Általános iskola felső 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: 203
ZS: 4,2 TZS: 1,3 FH: 8,5
SZH: 31,8 CK: 7,8 SÓ: 1,46

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:506
ZS: 20,9 TZS: 5,3 FH: 16,8
SZH:57,1 CK:1,4 SÓ: 2,6

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: 690
ZS: 28,3 TZS: 8,7 FH: 24,2
SZH: 82,9 CK: 6,7 SÓ: 1,89

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Zöldséges párolt bulgur
Vitaminaláta
Szaloncukor

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 934
ZS: 17,6 TZS: 3,1 FH: 42,2
SZH: 141,5 CK: 38,7 SÓ:1,73

Bableves
Sajtos, tejfölös tészta
Kívi

Allergének:
1,7,9

EN: 752
ZS: 28,3 TZS: 11,8 FH: 29,5
SZH: 87,9 CK: 16,4 SÓ: 1,2

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:595
ZS: 19,4 TZS: 4,4 FH: 27,7
SZH:77 CK:9 SÓ: 1,79

Tarhonyaleves
Borsos sertéstokány
Galuska
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10,12

EN: 719
ZS: 28,3 TZS: 8,9 FH: 27,5
SZH: 85,1 CK: 5,1 SÓ: 2,51

Zellerkrémleves
Zsemlekockával
Grillezett csirkemell
Burgonyapüré
Céklasaláta

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 552
ZS: 13,6 TZS: 4,2 FH: 34,9
SZH: 66,7 CK: 8,9 SÓ: 2,94

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:269
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,7
SZH:25,9 CK:0,3 SÓ: 0,6

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 232
ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7
SZH: 31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,48

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 241
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4
SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,33

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 244
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8
SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ:1,57

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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Pécs

Általános iskola felső tagozat AB menü

2023. 12. 25.–2023. 12. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 4,4 TSZ: 2,4 FH: 7,8 SH: 34,8 CK: 9,4 SÓ: 0,77	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 259 ZS: 5,8 TSZ: 0,8 FH: 10,2 SH: 39,5 CK: 8,7 SÓ: 1,07	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 249 ZS: 5,3 TSZ: 1,5 FH: 7,6 SH: 39,1 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:
EBÉD A	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	100%-os gyümölcsle Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 677 ZS: 27,1 TSZ: 8 FH: 21,6 SH: 84,9 CK: 27,9 SÓ: 1,95	Csokonai leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 1017 ZS: 31,5 TSZ: 5,6 FH: 27,8 SH: 146,1 CK: 15,7 SÓ: 1,79	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus Bolognai ragu Spagetti Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 681 ZS: 20,1 TSZ: 7,6 FH: 33,5 SH: 87,1 CK: 13,9 SÓ: 1,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:
EBÉD B	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TSZ: SH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:
UZSONNA	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 248 ZS: 8,4 TSZ: 3,1 FH: 8,4 SH: 32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,58	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 248 ZS: 9,9 TSZ: 5,1 FH: 6,2 SH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 1,07	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 TSZ: 3,4 FH: 2,1 SH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0,03	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TSZ: SH:

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), TSZ (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.