

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:437 ZS: 17,8 TZS: 10,5 FH: 10,7 SZH:54,1 CK:24,6 SÓ: 0,71	Tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 5,4 SZH: 40,4 CK: 10,8 SÓ: 0,95	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin 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	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 34,5 CK: 9,3 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:586 ZS: 15,4 TZS: 2,8 FH: 16,3 SZH:84,7 CK:33,3 SÓ: 2,21	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 676 ZS: 23,5 TZS: 4,3 FH: 22,4 SZH: 90,6 CK: 15,1 SÓ: 2,44	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves sertéshússal Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 733 ZS: 26,5 TZS: 5,4 FH: 24,3 SZH: 96,9 CK: 26,8 SÓ:0,26	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 474 ZS: 18,8 TZS: 3 FH: 18 SZH: 52,5 CK: 3,6 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne sajttal sütte <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:553 ZS: 14,6 TZS: 3,9 FH: 17,1 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,53	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 585 ZS: 15,3 TZS: 4,1 FH: 25,8 SZH: 82,9 CK: 15,2 SÓ: 1,24	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves sertéshússal Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 1055 ZS: 29,1 TZS: 4,1 FH: 28,2 SZH: 161,5 CK: 18,5 SÓ:1,72	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórattal <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 364 ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 12,9 SZH: 57,4 CK: 33,5 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:176 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 0,94	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 180 ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,2 SZH: 24,4 CK: 0,3 SÓ: 1,08	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 27,2 CK: 0,5 SÓ:1,3	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16	<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 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,6	Tea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 257 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 46,6 CK: 17,4 SÓ: 0,66	Tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 232 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6 SZH: 34,7 CK: 9,3 SÓ: 1,22	Tej Méz Teavaj Kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 365 ZS: 12,7 TZS: 7,9 FH: 9,9 SZH: 49,9 CK: 26 SÓ:0,8	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 230 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,6 SZH: 36,8 CK: 10,6 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:532 ZS: 18 TZS: 3,6 FH: 16 SZH:71,9 CK:9,6 SÓ: 1,36	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 744 ZS: 37,3 TZS: 11 FH: 32,7 SZH: 66,9 CK: 11,2 SÓ: 1,04	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 728 ZS: 10,3 TZS: 3,4 FH: 35,2 SZH: 118,7 CK: 38,8 SÓ: 1,16	Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 611 ZS: 23,3 TZS: 6,4 FH: 30 SZH: 62 CK: 1,7 SÓ:1,97	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 797 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3 SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,29	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:606 ZS: 20,7 TZS: 4,5 FH: 18,5 SZH:84,2 CK:18,1 SÓ: 2,14	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 935 ZS: 54,3 TZS: 7,9 FH: 38,3 SZH: 69,5 CK: 7,1 SÓ: 2,69	Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 624 ZS: 17,3 TZS: 3,5 FH: 22,2 SZH: 91,1 CK: 34,4 SÓ: 1,65	Tavaszi leves Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 508 ZS: 19,7 TZS: 1,6 FH: 15,8 SZH: 59,1 CK: 11,5 SÓ:1,24	Lebbencsleves Dejós nudli Vaníliás öntettel <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 794 ZS: 14,7 TZS: 2,1 FH: 19,4 SZH: 118,3 CK: 27,4 SÓ: 2,53	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:174 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:26,6 CK:0,9 SÓ: 0,88	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 178 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 7 SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,38	Edami sajt Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,7 CK: 1 SÓ: 1,09	Zala felvágott Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 27,4 CK: 1,2 SÓ:1,04	Pogácsa Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 271 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,7 SZH: 46,7 CK: 8,8 SÓ: 1,26	<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 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. 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 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



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:291 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9 SZH:46,2 CK:22,4 SÓ: 0,88	Tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH: 41 CK: 10,9 SÓ: 0,95	Tea Majonézes tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 235 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10,1 SZH: 40,1 CK: 10,3 SÓ: 0,94	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 35 CK: 9,3 SÓ: 0,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségleves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,12 EN:468 ZS: 22,3 TZS: 7,2 FH: 18,7 SZH:44,6 CK:21,4 SÓ: 0,94	Köményleves zsemlekockával Bakonyi sertésragu Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 582 ZS: 22,5 TZS: 4,3 FH: 17,7 SZH: 65,5 CK: 9,8 SÓ: 1,2	Gyümölcsle 100%-os Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 564 ZS: 15,1 TZS: 6,3 FH: 15,9 SZH: 85,3 CK: 28,1 SÓ: 3,54	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 654 ZS: 22,2 TZS: 5,3 FH: 22 SZH: 86,8 CK: 14,7 SÓ:1,8	Tejfölös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikomos tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 535 ZS: 20,9 TZS: 6,6 FH: 17,4 SZH: 68 CK: 12,5 SÓ: 1,43	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:558 ZS: 28,7 TZS: 9,4 FH: 21,2 SZH:51,6 CK:9,5 SÓ: 0,85	Köményleves zsemlekockával Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta joghurtos öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 602 ZS: 23,3 TZS: 5,5 FH: 23,9 SZH: 66,9 CK: 13,5 SÓ: 2,04	Gyümölcsle 100%-os Szárnyas paella Céklasaláta <u>Allergének:</u> 10 EN: 538 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 22 SZH: 74,3 CK: 29,7 SÓ: 1,85	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 567 ZS: 20,2 TZS: 4,7 FH: 19,6 SZH: 73,1 CK: 12,1 SÓ:1,24	Tejfölös karalábéleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 695 ZS: 33,4 TZS: 4,8 FH: 13,9 SZH: 80,6 CK: 8,3 SÓ: 2,73	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kifli Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH: 26 CK: 0,5 SÓ: 1,18	Libazsíros kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 289 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,4 SZH: 31,1 CK: 7,3 SÓ: 0,61	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH: 26,7 CK: 0,9 SÓ:1,29	Erdei gyümölcsjoghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Tej Gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH: 41,6</p> <p>TZS: 2,1 FH: 8,2 SÓ: 0,32</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 2,6 SZH: 45</p> <p>TZS: 1,4 FH: 8,7 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 SZH: 52,6</p> <p>TZS: 6,3 FH: 8,1 SÓ: 0,52</p>	<p>Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,5 SZH: 36,8</p> <p>TZS: 0,9 FH: 6,4 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 SZH: 81,8</p> <p>TZS: 7,3 FH: 19,7 SÓ: 1,65</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 19,9 SZH: 64,2</p> <p>TZS: 5,9 FH: 17,9 SÓ: 2,05</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyönggyel Lilahagymás-sajtkrém csirkemell Rizi-bizi, Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 646 ZS: 23,3 SZH: 78,6</p> <p>TZS: 7,7 FH: 25,3 SÓ: 2,45</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Porcukor szórat Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 627 ZS: 17,7 SZH: 88,8</p> <p>TZS: 6,1 FH: 26,9 SÓ: 0,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 654 ZS: 21 SZH: 89,9</p> <p>TZS: 5,1 FH: 17,5 SÓ: 2,23</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszok rakott tészta Reszelt sajttal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 541 ZS: 22,9 SZH: 57,4</p> <p>TZS: 8,2 FH: 25,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyönggyel Marhapörkölt Galuska Almapaprika, Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 714 ZS: 28,2 SZH: 86,7</p> <p>TZS: 8,2 FH: 23,1 SÓ: 2,56</p>	<p>Lencseleves Nudli Vaníliás öntettel Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 901 ZS: 12,7 SZH: 142,4</p> <p>TZS: 1,9 FH: 26 SÓ: 2,63</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 6,6 SZH: 28,1</p> <p>TZS: 3,8 FH: 4,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 6 SZH: 24,8</p> <p>TZS: 2 FH: 6,4 SÓ: 1,08</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 199 ZS: 6,8 SZH: 26,3</p> <p>TZS: 2,4 FH: 6,6 SÓ: 1,19</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,6 SZH: 34,9</p> <p>TZS: 4 FH: 7,4 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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 étkezést 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

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	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	Tea Körözött Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 10,1 SZH: 34,9 CK: 10,5 SÓ: 0,74	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 34,5 CK: 9,3 SÓ: 0,86	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 288 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,8 SZH: 45,9 CK: 21,5 SÓ:0,88	Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 251 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,6 SZH: 34,9 CK: 9,2 SÓ: 1,22	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás sertésbűs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:609 ZS: 27,2 TZS: 7,3 FH: 23,3 SZH:66 CK:16,2 SÓ: 0,77	Hamis gulyásleves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 570 ZS: 21,1 TZS: 6,5 FH: 21,3 SZH: 70,5 CK: 10,4 SÓ: 2,24	Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 736 ZS: 16,2 TZS: 3,7 FH: 24,8 SZH: 116,6 CK: 60,4 SÓ: 1,88	Tojásleves Rántott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN: 664 ZS: 31,2 TZS: 5,3 FH: 21,1 SZH: 73 CK: 6,3 SÓ:2,26	Meggyleves Vega zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 606 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,2 SZH: 80,5 CK: 32,8 SÓ: 3,02	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:772 ZS: 43,5 TZS: 6,5 FH: 33 SZH:54,8 CK:12,4 SÓ: 1,47	Hamisgulyás Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 524 ZS: 14,3 TZS: 1,9 FH: 17,3 SZH: 78,4 CK: 11,4 SÓ: 1,06	Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 508 ZS: 12,9 TZS: 1,4 FH: 17,6 SZH: 76,5 CK: 15,5 SÓ: 2,47	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybab főzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 733 ZS: 31,6 TZS: 7,7 FH: 32,8 SZH: 75,4 CK: 2,9 SÓ:1,17	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 779 ZS: 30,8 TZS: 9,7 FH: 18,7 SZH: 107,3 CK: 36,8 SÓ: 1,77	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZZONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ: 1,04	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31	Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 181 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH: 28,2 CK: 1,1 SÓ:1,22	Habos puding Banán <u>Allergének:</u> 7 EN: 268 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 3,4 SZH: 52,9 CK: 31,2 SÓ: 0,28	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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



szakmai ajánlásával jött létre.