

Pécs

Általános iskola felső 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: 235 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH: 41,4 CK: 11,5 SÓ: 1,1	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:620 ZS: 16,1 TZS: 2,9 FH: 17,2 SZH:89,9 CK:33,9 SÓ: 2,42	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 711 ZS: 24,1 TZS: 4,4 FH: 23,1 SZH: 97,2 CK: 16,7 SÓ: 2,53	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: 785 ZS: 28,1 TZS: 5,6 FH: 25,7 SZH: 104,7 CK: 29,3 SÓ:0,27	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: 655 ZS: 17,1 TZS: 4,3 FH: 30,1 SZH: 91,7 CK: 17,1 SÓ: 1,37	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:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:207 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,7 SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 1,11	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 201 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SZH: 24,6 CK: 0,3 SÓ: 1,28	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ:1,32	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. Szezám; 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola felső 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:256 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:7,1 SZH:34,9 CK:9,3 SÓ:1,44	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:233 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:37,3 CK:10,7 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	Daragaluskaleves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:564 ZS:18,8 TZS:3,7 FH:16,6 SZH:77,5 CK:9,6 SÓ:1,37	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:831 ZS:41,9 TZS:12,8 FH:37,3 SZH:73,7 CK:12,8 SÓ:1,19	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:805 ZS:11,5 TZS:3,8 FH:39,4 SZH:130,1 CK:40,2 SÓ:1,31	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	Daragaluskaleves Rántott párizsi Kertifőzelék Kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:834 ZS:36,1 TZS:7,3 FH:24,2 SZH:101,1 CK:18,6 SÓ:2,92	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:971 ZS:55,1 TZS:8 FH:39 SZH:76,1 CK:8 SÓ:2,92	Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:668 ZS:18,4 TZS:3,6 FH:23,6 SZH:98,4 CK:34,9 SÓ:1,64	Tavaszi leves Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:547 ZS:20,9 TZS:1,7 FH:16,6 SZH:64,9 CK:12,6 SÓ:1,27	Lebbencsleves Dejős 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:197 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,5 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ:0,98	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,6 EN:194 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:28,3 CK:0,5 SÓ:1,67	Edami sajt Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:267 ZS:9,6 TZS:5,4 FH:12,6 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,27	Zala felvágott Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:7,4 TZS:2,6 FH:8,9 SZH:27,8 CK:1,3 SÓ:1,26	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 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:291 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9 SZH:46,2 CK:22,4 SÓ: 0,88</p>	<p>Tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH: 42,3 CK: 11,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 235 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10,1 SZH: 40,1 CK: 10,3 SÓ: 0,94</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,2 CK: 9,3 SÓ: 0,91</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleges Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:468 ZS: 22,3 TZS: 7,2 FH: 18,7 SZH:44,6 CK:21,4 SÓ: 0,94</p>	<p>Köményleves zsemlekockával Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 613 ZS: 23,2 TZS: 4,4 FH: 18,4 SZH: 70,2 CK: 9,9 SÓ: 1,21</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 632 ZS: 18 TZS: 7,6 FH: 18,4 SZH: 92,7 CK: 29,1 SÓ: 4,07</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 689 ZS: 22,9 TZS: 5,4 FH: 22,7 SZH: 93,3 CK: 16,2 SÓ:1,87</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikomos tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 600 ZS: 23,4 TZS: 7,6 FH: 19,9 SZH: 75,9 CK: 15 SÓ: 1,61</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleges Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:558 ZS: 28,7 TZS: 9,4 FH: 21,2 SZH:51,6 CK:9,5 SÓ: 0,85</p>	<p>Köményleves zsemlekockával Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta joghurtos öntettel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 25,5 TZS: 6 FH: 26,9 SZH: 72,4 CK: 14,1 SÓ: 2,28</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os Szárnyas paella Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 627 ZS: 19,6 TZS: 4,6 FH: 26,4 SZH: 84,6 CK: 31,1 SÓ: 2,18</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Vadas sertéssragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 596 ZS: 20,8 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH: 77,8 CK: 12,4 SÓ:1,26</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 771 ZS: 36 TZS: 5,2 FH: 16 SZH: 91,1 CK: 9,1 SÓ: 2,97</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Libazsíros kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 289 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,4 SZH: 31,1 CK: 7,3 SÓ: 0,61</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ:1,29</p>	<p>Erdei gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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. Szézagmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgálást 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső 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 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,32</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 45 CK: 15,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 52,6 CK: 32,7 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: 229 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 37,3 CK: 10,8 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 rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 723 ZS: 28 TZS: 8,6 FH: 23,3 SZH: 92,2 CK: 32,1 SÓ: 1,92</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 TZS: 5,9 FH: 17,9 SZH: 64,2 CK: 4,8 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: 675 ZS: 23,9 TZS: 7,8 FH: 26,1 SZH: 83,6 CK: 16,7 SÓ: 2,46</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Porcukor szórat Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 669 ZS: 19,3 TZS: 6,8 FH: 28,8 SZH: 93,8 CK: 18,7 SÓ: 0,55</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: 694 ZS: 22,4 TZS: 5,5 FH: 18,1 SZH: 95,8 CK: 40,9 SÓ: 2,35</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 TZS: 8,2 FH: 25,1 SZH: 57,4 CK: 9,7 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: 798 ZS: 32,2 TZS: 9,4 FH: 26,9 SZH: 94 CK: 15,1 SÓ: 2,82</p>	<p>Lencseleves Nudli Vaníliás öntettel Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 901 ZS: 12,7 TZS: 1,9 FH: 26 SZH: 142,4 CK: 23,4 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: 230 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH: 28,9 CK: 1,9 SÓ: 1,05</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,6 SZH: 25,1 CK: 0,3 SÓ: 1,29</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 7,9 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 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 felső 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: 214 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 10,2 SZH: 35,1 CK: 10,5 SÓ: 0,76	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: 285 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 11 SZH: 35,1 CK: 9,2 SÓ: 1,43	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás sertésbűs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:709 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,5 SZH:77 CK:18,5 SÓ: 0,87	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: 782 ZS: 37 TZS: 6,3 FH: 25,6 SZH: 84,8 CK: 7,5 SÓ:2,72	Meggyleves Vega zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 626 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH: 84,3 CK: 32,8 SÓ: 3,03	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:802 ZS: 43,8 TZS: 6,5 FH: 33,7 SZH:60,5 CK:14 SÓ: 1,54	Hamis gulyásleves Mézes, mustáros csirke ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 555 ZS: 15,1 TZS: 2 FH: 17,9 SZH: 83,9 CK: 11,5 SÓ: 1,07	Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 585 ZS: 15 TZS: 1,7 FH: 19,6 SZH: 88,5 CK: 16,9 SÓ: 2,77	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybab főzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 769 ZS: 34,3 TZS: 8,5 FH: 35 SZH: 76,2 CK: 3,1 SÓ:1,19	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 832 ZS: 33,3 TZS: 10,4 FH: 19,5 SZH: 114 CK: 37,8 SÓ: 1,89	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22	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: 277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 32,3 CK: 0,7 SÓ: 1,44	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 29 CK: 1,5 SÓ:1,49	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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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.