

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ: 0,74	Tea Körözött Fehér kenyér Jégcsapretek <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 Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,6 SZH: 46,1 CK: 21,7 SÓ: 0,88	Tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 34,8 CK: 9,2 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:612 ZS: 27,2 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:66,4 CK:16,2 SÓ: 0,76	Hamis gulyásleves Sertés fasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 555 ZS: 21 TZS: 6,5 FH: 21 SZH: 66,9 CK: 10,6 SÓ: 2,21	Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 741 ZS: 16,1 TZS: 3,7 FH: 25,3 SZH: 116,8 CK: 60,9 SÓ: 1,86	Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN: 646 ZS: 31,8 TZS: 5,4 FH: 19,7 SZH: 69 CK: 7,2 SÓ: 1,91	Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 608 ZS: 21,4 TZS: 5,5 FH: 18,4 SZH: 80,6 CK: 32,3 SÓ: 3,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:774 ZS: 43,5 TZS: 6,5 FH: 33,1 SZH:54,9 CK:12,7 SÓ: 1,47	Hamis gulyásleves Mézes mustáros csirke ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 526 ZS: 14,3 TZS: 1,9 FH: 17,4 SZH: 78,7 CK: 11,6 SÓ: 1,05	Szárnyas raguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 513 ZS: 12,8 TZS: 1,4 FH: 18 SZH: 76,8 CK: 15,8 SÓ: 2,45	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 734 ZS: 31,6 TZS: 7,7 FH: 32,8 SZH: 75,6 CK: 2,7 SÓ: 1,16	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 780 ZS: 31 TZS: 9,7 FH: 18,9 SZH: 107,4 CK: 36,3 SÓ: 1,77	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	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: 236 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,8 SZH: 31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <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 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. Puhatestűk. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonottka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:252 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 10,7 SZH:36,6 CK:15,3 SÓ:0,55	Tea Sajtkrém Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 35 CK: 10,8 SÓ: 1,08	Tea Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH: 44,3 CK: 14,8 SÓ: 0,66	Kakaós tej Teavaj Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 347 ZS: 13,1 TZS: 8,1 FH: 10 SZH: 42,5 CK: 21,6 SÓ:0,87	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 224 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH: 35,8 CK: 10,2 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	Zöldségleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:560 ZS: 16 TZS: 4,4 FH: 21,2 SZH:78,3 CK:3,8 SÓ: 1,84	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 638 ZS: 31,3 TZS: 11,7 FH: 22,1 SZH: 62,7 CK: 13,4 SÓ: 0,98	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 765 ZS: 15,1 TZS: 2 FH: 36,2 SZH: 113,2 CK: 28,8 SÓ: 1,23	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsős sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 550 ZS: 17,3 TZS: 3,6 FH: 17,6 SZH: 75,6 CK: 7,3 SÓ:2,05	Bableves Sajtos-tejfőlés tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 655 ZS: 24,6 TZS: 9,8 FH: 27,7 SZH: 78,9 CK: 12,2 SÓ: 0,95	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves Baconos csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,12 EN:533 ZS: 15,7 TZS: 3,7 FH: 25,4 SZH:70,8 CK:11,4 SÓ: 1,54	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 656 ZS: 21,3 TZS: 7 FH: 21,6 SZH: 88,2 CK: 13,8 SÓ: 2,65	Paradicsomleves Zöldséges sertésragu Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 628 ZS: 22,2 TZS: 4,8 FH: 21,3 SZH: 81,3 CK: 23,6 SÓ: 1,81	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 465 ZS: 12 TZS: 3,6 FH: 21,7 SZH: 59,3 CK: 7,8 SÓ:2,21	Bableves Tejbedara Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 480 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 18,7 SZH: 74,1 CK: 33,6 SÓ: 0,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zsíros kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:290 ZS: 15,4 TZS: 6,3 FH: 4,4 SZH:31,1 CK:7,3 SÓ:0,61	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 31 CK: 1,1 SÓ: 1,15	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 211 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,12	Zala felvágott Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 180 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 7 SZH: 24,9 CK: 0,4 SÓ:1,12	Tejfőlés, fokhagymás bagett <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 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 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. Puhatestűk. 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:247 ZS:10,2 TZS:5,8 FH:10,1 SZH:28,7 CK:11,3 SÓ:0,9	Tej Méz Teavaj Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:355 ZS:12,7 TZS:8,1 FH:10,7 SZH:50,1 CK:26,2 SÓ:0,8	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 Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN:216 ZS:3,2 TZS:0,4 FH:9,4 SZH:35,9 CK:10,1 SÓ:0,99	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:228 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:35,5 CK:9,6 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Csontleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:660 ZS:15,2 TZS:1,3 FH:22 SZH:104,6 CK:22,7 SÓ:1,45	Köménymaglevés, Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:646 ZS:17,9 TZS:4 FH:23,5 SZH:89,3 CK:20,4 SÓ:1,68	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:554 ZS:19,8 TZS:5 FH:17,4 SZH:75,4 CK:26,5 SÓ:1,32	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:791 ZS:22,7 TZS:6,4 FH:22,4 SZH:123,3 CK:23,2 SÓ:3,18	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:617 ZS:16,7 TZS:5,4 FH:29,7 SZH:83,4 CK:13,1 SÓ:0,85	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Csontleves Tonhalas penne Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12 EN:533 ZS:15,4 TZS:4,4 FH:32,8 SZH:65,8 CK:8,5 SÓ:1,72	Köménymaglevés, Leves gyöngy Pritaminos csirkevagdalt Párolt rizs Csalamádé Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:637 ZS:24,1 TZS:4,4 FH:23 SZH:79,7 CK:9,1 SÓ:2,24	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:633 ZS:25,5 TZS:10,5 FH:17,9 SZH:67,1 CK:27,3 SÓ:2,49	Frankfurti leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:682 ZS:28,8 TZS:7,1 FH:20,4 SZH:84,4 CK:25,2 SÓ:1,08	Újhagymás burgonyakrémleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:700 ZS:26,5 TZS:6,1 FH:15,1 SZH:98,2 CK:9,3 SÓ:1,79	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:193 ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,5 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,08	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:247 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:31,6 CK:2,3 SÓ:1,84	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:7,1 TZS:2,5 FH:6,6 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ:1,18	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:214 ZS:6,7 TZS:3,4 FH:5,5 SZH:30,9 CK:1,2 SÓ:0,93	Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:255 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 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

2024. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:201 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:31,3 CK:9,2 SÓ:1,1	Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:35,8 CK:10,5 SÓ:0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:280 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,2 CK:22,4 SÓ:0,88	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:226 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:6,4 SZH:36,8 CK:10,6 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Zöldségregléves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskasós tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:599 ZS:20,7 TZS:5,8 FH:25,2 SZH:76,1 CK:11,2 SÓ:1,73	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:691 ZS:21,6 TZS:4,8 FH:22,2 SZH:96,8 CK:21,2 SÓ:1,47	Almás szilvakerémléves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:703 ZS:20,6 TZS:3,5 FH:23 SZH:104,5 CK:36,2 SÓ:1,9	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:616 ZS:18,4 TZS:3,8 FH:31,6 SZH:76,9 CK:8,7 SÓ:2,82	Hamis gulyásleves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:786 ZS:13,7 TZS:2 FH:19,2 SZH:118,3 CK:27,2 SÓ:2,25	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Zöldségregléves Pirított zsemlekocka Gyros csirkeszelet Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:430 ZS:14,7 TZS:4,1 FH:24 SZH:44,4 CK:7 SÓ:2,03	Kertészleves Tefflős sertésszelet Pritaminos rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:469 ZS:19,2 TZS:4,2 FH:19,5 SZH:49,8 CK:4,3 SÓ:2,88	Almás szilvakerémléves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:487 ZS:15,1 TZS:6,6 FH:13,4 SZH:70,4 CK:32,9 SÓ:2,91	Daragaluska leves Panírozott parajos halfilé Petrezselymes bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN:633 ZS:20,7 TZS:2,3 FH:21,1 SZH:82,9 CK:9,5 SÓ:1,84	Hamis gulyásleves Káposztás tészta Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:513 ZS:9,5 TZS:1,1 FH:12,7 SZH:91,8 CK:32,2 SÓ:0,39	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros 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:1,2 SÓ:0,88	Trappista sajt Margarin Fehér kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:208 ZS:7 TZS:3,7 FH:9,4 SZH:25,7 CK:0,3 SÓ:1,06	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:7,3 SZH:31,1 CK:1,1 SÓ:1,13	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:5,3 TZS:1,4 FH:7 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,18	Kockasajt Kifli Banán <u>Allergének:</u> 1,7 EN:308 ZS:6,6 TZS:4 FH:8,3 SZH:52,1 CK:10,5 SÓ:1,31	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 étkezéstést 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ: 0,74	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 305 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5 SZH: 48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87	Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,6 SZH: 34,7 CK: 9,3 SÓ: 1,18	Tea Sajtkrém Zsemle Jégscapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 6,7 SZH: 40,4 CK: 10,6 SÓ: 1	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 226 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 40,8 CK: 15,5 SÓ: 0,71	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Lebbencsleves Rántott párizsi Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:609 ZS: 22,1 TZS: 5,8 FH: 17,1 SZH:81,5 CK:11,7 SÓ: 2,12	Zöldborsóleves Rozsdás sertészelet Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 442 ZS: 10,3 TZS: 0,8 FH: 19,1 SZH: 58 CK: 11 SÓ: 2,1	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 617 ZS: 22,6 TZS: 6,8 FH: 21,5 SZH: 80 CK: 18,8 SÓ: 0,49	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Kukoricás rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 771 ZS: 36,6 TZS: 5,4 FH: 21,9 SZH: 86,6 CK: 8 SÓ: 2,88	Tavaszi leves Főtt tojás, Parajmártás Főtt burgonya Fehér kenyér Tejszelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 461 ZS: 14,6 TZS: 7,1 FH: 17,5 SZH: 56,6 CK: 11,4 SÓ: 1,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Fehér kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:185 ZS: 6,1 TZS: 0,1 FH: 6,6 SZH:25 CK:0,3 SÓ: 0,94	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 7 SZH: 26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,09	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH: 25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	Sajtos kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 157 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4 SZH: 30,9 CK: 7,7 SÓ: 0,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 étel 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.