

Pécs

Általános iskola felső 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: 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 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: 280 ZS: 9,5 TZS: 5,3 FH: 11,9 SZH: 35 CK: 9,2 SÓ: 1,34	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:711 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,6 SZH:77,5 CK:18,5 SÓ: 0,86	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: 762 ZS: 37,7 TZS: 6,4 FH: 24 SZH: 80,3 CK: 8,5 SÓ:2,32	Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 627 ZS: 21,4 TZS: 5,5 FH: 18,9 SZH: 84,4 CK: 32,3 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:804 ZS: 43,9 TZS: 6,5 FH: 33,8 SZH:60,6 CK:14,2 SÓ: 1,54	Hamis gulyásleves Mézes mustáros csirke ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 557 ZS: 15 TZS: 2 FH: 18 SZH: 84,2 CK: 11,6 SÓ: 1,06	Szárnyas raguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 590 ZS: 14,9 TZS: 1,7 FH: 20 SZH: 88,9 CK: 17,2 SÓ: 2,75	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 770 ZS: 34,3 TZS: 8,5 FH: 35,1 SZH: 76,4 CK: 2,9 SÓ:1,18	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 833 ZS: 33,5 TZS: 10,4 FH: 19,7 SZH: 114,1 CK: 37,3 SÓ: 1,88	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <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: 271 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 12,5 SZH: 32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,29	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <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. 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.

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:252 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 10,7 SZH:36,6 CK:15,3 SÓ:0,55</p>	<p>Tea Sajtkrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 35 CK: 10,8 SÓ: 1,08</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH: 44,3 CK: 14,8 SÓ: 0,66</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 347 ZS: 13,1 TZS: 8,1 FH: 10 SZH: 42,5 CK: 21,6 SÓ:0,87</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 224 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH: 35,8 CK: 10,2 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:560 ZS: 16 TZS: 5,4 FH: 21,2 SZH:78,3 CK:3,8 SÓ: 1,84</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 31,3 TZS: 11,7 FH: 22,1 SZH: 62,7 CK: 13,4 SÓ: 0,98</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 838 ZS: 16,4 TZS: 2,2 FH: 40,3 SZH: 123,7 CK: 30,2 SÓ: 1,36</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 18,1 SZH: 81,1 CK: 7,4 SÓ:2,06</p>	<p>Bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 707 ZS: 27,1 TZS: 11 FH: 30,1 SZH: 84 CK: 12,6 SÓ: 1,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Baconos csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:611 ZS: 18,2 TZS: 4,4 FH: 30,6 SZH:79,5 CK:13 SÓ: 1,77</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 692 ZS: 22 TZS: 7,1 FH: 22,6 SZH: 94,6 CK: 14,3 SÓ: 2,85</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges sertésragu Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 660 ZS: 22,7 TZS: 4,9 FH: 22,3 SZH: 86,7 CK: 24 SÓ: 1,82</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 12,6 TZS: 3,8 FH: 22,6 SZH: 65,1 CK: 8,6 SÓ:2,28</p>	<p>Bableves Tejbedara Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 480 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 18,7 SZH: 74,1 CK: 33,6 SÓ: 0,72</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zsíros kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:290 ZS: 15,4 TZS: 6,3 FH: 4,4 SZH:31,1 CK:7,3 SÓ:0,61</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 6,7 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH: 31,6 CK: 1,3 SÓ: 1,36</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 5,3 FH: 11,9 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 8,6 SZH: 25,3 CK: 0,4 SÓ:1,33</p>	<p>Tejfőlés, fokhagymás bagett</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 SÓ: 0,68</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 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 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 felső 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 Majonézes 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:231 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:35,9 CK:9,8 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Csontleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Piritott dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:680 ZS:15,9 TZS:1,6 FH:23 SZH:113,2 CK:28,2 SÓ:1,48	Köménymaglevés, Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:788 ZS:26,2 TZS:5,5 FH:28,3 SZH:100,8 CK:20,8 SÓ:2,33	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:646 ZS:23,8 TZS:6 FH:20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ:1,54	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:667 ZS:18 TZS:6,3 FH:33,2 SZH:87,9 CK:15,2 SÓ:0,99	<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:615 ZS:18 TZS:5,4 FH:38,7 SZH:74,3 CK:9,9 SÓ:1,95	Köménymaglevés, Leves gyöngy Pritaminos csirkevagdalt Párolt rizs Csalamádé Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:670 ZS:24,9 TZS:4,5 FH:23,7 SZH:85,5 CK:9,3 SÓ:2,45	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:636 ZS:25,5 TZS:10,5 FH:18 SZH:67,7 CK:27,8 SÓ:2,69	Frankfurti leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:733 ZS:30,5 TZS:7,3 FH:21,8 SZH:92,2 CK:27,7 SÓ:1,09	Újhagymás burgonyakrémleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:803 ZS:31 TZS:7 FH:17,2 SZH:111,2 CK:10,9 SÓ:2,11	<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:226 ZS:9,2 TZS:0,2 FH:7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,26	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:233 ZS:9,3 TZS:3,4 FH:8,1 SZH:27,6 CK:1 SÓ:1,38	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:248 ZS:9,9 TZS:5,1 FH:6,2 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ:1,07	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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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. 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:229 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:6,5 SZH:37,3 CK:10,8 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Zöldség krémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:682 ZS:24,7 TZS:6,9 FH:29,1 SZH:83,8 CK:12,6 SÓ:1,96	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:710 ZS:22 TZS:5 FH:23,1 SZH:105,4 CK:26,2 SÓ:1,52	Almás szilvakerémleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:745 ZS:21,8 TZS:3,7 FH:23,7 SZH:111,3 CK:37,1 SÓ:2,01	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:629 ZS:19,6 TZS:4,1 FH:32,6 SZH:77,1 CK:8,8 SÓ:3,12	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	Zöldség krémleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkeszelet Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:471 ZS:16,3 TZS:4,4 FH:26,7 SZH:47,5 CK:7,3 SÓ:2,26	Kertészleves Teffölös sertésszelet Pritaminos rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:496 ZS:19,9 TZS:4,3 FH:20,1 SZH:54,5 CK:4,6 SÓ:3,11	Almás szilvakerémleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:556 ZS:18 TZS:7,8 FH:15,9 SZH:77,7 CK:33,8 SÓ:3,44	Daragaluska leves Panírozott parajos halfilé Petrezselymes bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN:665 ZS:21,4 TZS:2,3 FH:21,9 SZH:87,6 CK:9,6 SÓ:1,85	Hamisgulyás Káposztás tészta Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:588 ZS:11 TZS:1,3 FH:14,7 SZH:104,9 CK:36,3 SÓ:0,44	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros 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:1,6 SÓ:0,98	Trappista sajt Margarin Fehér kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:243 ZS:9,4 TZS:5,2 FH:12,2 SZH:26,5 CK:0,3 SÓ:1,24	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,8 TZS:3,1 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,3 SÓ:1,33	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:6,7 TZS:1,7 FH:8,3 SZH:30,8 CK:0,8 SÓ:1,41	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 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. 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Általános iskola felső 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: 241 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 34,9 CK: 9,3 SÓ: 1,38	Tea Sajtkrém Zsemle Jégscapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 41,3 CK: 11,2 SÓ:1,18	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: 473 ZS: 10,7 TZS: 0,9 FH: 19,8 SZH: 63,7 CK: 12,3 SÓ: 2,23	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 712 ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH: 23,9 SZH: 96,5 CK: 21,8 SÓ: 0,54	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Kukoricás rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 798 ZS: 37,3 TZS: 5,5 FH: 22,5 SZH: 91,3 CK: 8,2 SÓ:2,94	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Fehér kenyér Tejszelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 471 ZS: 14,6 TZS: 7,1 FH: 17,7 SZH: 58,7 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:216 ZS: 9 TZS: 0,1 FH: 7,9 SZH:25 CK:0,3 SÓ: 1,11	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ: 1,56	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,27	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 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

