



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:279 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7 SZH:46,1 CK:21,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 208 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH: 35,4 CK: 9,9 SÓ: 0,9</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>Karamell ízű tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 11,5 TZS: 6,5 FH: 8,9 SZH: 49,9 CK: 31,3 SÓ:0,45</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,7 SZH: 35,3 CK: 9,3 SÓ: 0,86</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Fehér kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 5,2 SZH: 34 CK: 9,9 SÓ:0,78</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:632 ZS: 17,3 TZS: 3,4 FH: 29 SZH:82,7 CK:17,2 SÓ: 2,57</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 650 ZS: 24,9 TZS: 6,4 FH: 26,9 SZH: 76,8 CK: 13,1 SÓ: 2,52</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell csík Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 748 ZS: 29,1 TZS: 4,5 FH: 26,2 SZH: 90,7 CK: 24,7 SÓ: 2,56</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Tört burgonya Svéd mártás Áfonyaszósz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 836 ZS: 36,7 TZS: 7,2 FH: 22,9 SZH: 103,5 CK: 34,2 SÓ:4,15</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 1032 ZS: 48,9 TZS: 17 FH: 31,1 SZH: 114 CK: 24,7 SÓ: 2,56</p>	<p>Almalé 100%-os Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 671 ZS: 21,7 TZS: 6 FH: 32,4 SZH: 85,7 CK: 32,9 SÓ:1,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:549 ZS: 18,8 TZS: 4,8 FH: 26,1 SZH:66,3 CK:6,9 SÓ: 2,34</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 767 ZS: 24,8 TZS: 6,4 FH: 26,1 SZH: 106,5 CK: 53,4 SÓ: 1,42</p>	<p>Paradicsomleves Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 682 ZS: 32,3 TZS: 11,8 FH: 20,3 SZH: 76,2 CK: 26 SÓ: 2,08</p>	<p>Tojásleves Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 585 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 25,5 SZH: 70,5 CK: 8,9 SÓ:0,58</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 684 ZS: 33,5 TZS: 17,8 FH: 22,5 SZH: 65,3 CK: 14,3 SÓ: 0,97</p>	<p>Almalé 100%-os Fasírtgolyó Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 487 ZS: 14,8 TZS: 5,4 FH: 16,7 SZH: 67 CK: 24,8 SÓ:1,95</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,87</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH: 30,2 CK: 0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,32</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ:1,33</p>	<p>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ:1,23</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 ételsoroknál keresztyszennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:244 ZS:4 TZS:3 FH:8,8 SZH:42,6 CK:23,8 SÓ:0,48	Tea Gépsonka Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,6 TZS:1,2 FH:7 SZH:33,6 CK:9,5 SÓ:1,22	Kakaós tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:321 ZS:7,6 TZS:4,2 FH:11,1 SZH:51 CK:22,2 SÓ:0,65	Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:238 ZS:3,5 TZS:1,9 FH:9,8 SZH:40 CK:10,8 SÓ:0,76	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Fehér kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:227 ZS:5,2 TZS:1 FH:6,7 SZH:35,4 CK:10,6 SÓ:0,94	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:300 ZS:5,5 TZS:2,8 FH:10,5 SZH:52,4 CK:26,2 SÓ:0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:678 ZS:24,9 TZS:7,7 FH:30,1 SZH:79,6 CK:17,9 SÓ:2,78	Zöldségleves Virslis Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:604 ZS:28,6 TZS:8,5 FH:17,3 SZH:64,3 CK:6,7 SÓ:2,99	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:900 ZS:24,4 TZS:5,4 FH:35,2 SZH:130,3 CK:40,7 SÓ:1,68	Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:802 ZS:12,1 TZS:2,3 FH:27,6 SZH:119,8 CK:16,3 SÓ:3,11	Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:579 ZS:14,1 TZS:3,1 FH:30,4 SZH:79,8 CK:14,1 SÓ:2,21	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,7,10,12 EN:682 ZS:30,7 TZS:7,8 FH:19 SZH:80,1 CK:30,5 SÓ:2,26	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:597 ZS:19,8 TZS:5,2 FH:25,5 SZH:66,4 CK:12,4 SÓ:3,81	Zöldségleves Párolt csirkemell Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:501 ZS:8,4 TZS:1,5 FH:24,5 SZH:77,7 CK:28,5 SÓ:2,13	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:528 ZS:9 TZS:2,4 FH:18,1 SZH:84,6 CK:38,5 SÓ:1,41	Csirkeragu leves Túrós tészta Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:511 ZS:16,3 TZS:6 FH:24,1 SZH:65,5 CK:17,4 SÓ:0,84	Hamisgulyás Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:720 ZS:31,3 TZS:4,6 FH:14,6 SZH:92,6 CK:8,2 SÓ:1,66	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórát <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:490 ZS:13,5 TZS:4,8 FH:14,9 SZH:76,2 CK:31,6 SÓ:0,59	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:180 ZS:5 TZS:2,6 FH:5,1 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ:0,9	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:241 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégсалáta <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:192 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,6 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,1	Sajtos ízű kukoricacsnek Alma <u>Allergének:</u> 7 EN:125 ZS:2,3 TZS:0,3 FH:2 SZH:23 CK:7,9 SÓ:0,23	Sajtos pogácsa Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:207 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4 SZH:31 CK:8,4 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÜSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Tejeskávé Margarin Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:354 ZS: 10,5 TZS: 5,3 FH: 11,5 SZH:52,2 CK:21,8 SÓ:0,71	Tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH: 41,4 CK: 10,4 SÓ: 0,85	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 35,9 CK: 10,6 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 279 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7 SZH: 46,1 CK: 21,9 SÓ:0,88	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:678 ZS: 21,7 TZS: 3,7 FH: 17,2 SZH:92 CK:36,3 SÓ: 2,98	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 649 ZS: 20,4 TZS: 5,8 FH: 26,7 SZH: 84,2 CK: 25,8 SÓ: 1,86	Gulyásleves Mákos metélt Fehér kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 950 ZS: 35,1 TZS: 7,7 FH: 33,1 SZH: 121,7 CK: 38 SÓ: 1,74	Daragaluska leves Fasírtgolyó Zöldbabfőzelék Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 544 ZS: 22,7 TZS: 6,1 FH: 21 SZH: 62 CK: 7,8 SÓ:2,46	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw saláta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12 EN: 900 ZS: 34,6 TZS: 8,1 FH: 29,6 SZH: 113,8 CK: 24,2 SÓ: 3,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Eperkrémleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:554 ZS: 14,7 TZS: 4,1 FH: 17,3 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,49	Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikók Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 512 ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 22,3 SZH: 74,5 CK: 13,6 SÓ: 1,41	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Fehér kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 637 ZS: 20,3 TZS: 9,1 FH: 24,6 SZH: 85,9 CK: 41 SÓ: 1,09	Daragaluska leves Csirkepörkölt Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 497 ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 24,1 SZH: 68,3 CK: 2,3 SÓ:1,81	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Amerikai sajtos tészta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 588 ZS: 22,3 TZS: 10,4 FH: 19,4 SZH: 74,2 CK: 20 SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:170 ZS: 5,5 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:22,3 CK:0,8 SÓ: 0,94	Csemege szalámi Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 209 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 6,9 SZH: 24,3 CK: 0,4 SÓ: 1,27	Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ:1,16	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<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 ételsoroknál keresztyszennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	ÜNNEPNAP	ÜNNEPNAP	TÉLI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	ÜNNEPNAP	ÜNNEPNAP	TÉLI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	ÜNNEPNAP	ÜNNEPNAP	TÉLI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:
UZSONNA	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	ÜNNEPNAP	ÜNNEPNAP	TÉLI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:	TZS: FH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 ételsoroknál 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

