



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN:279
ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7
SZH:46,1 CK:21,7 SÓ: 0,88

Tea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 208
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9
SZH: 35,4 CK: 9,9 SÓ: 0,9

Tea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 255
ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8
SZH: 44,3 CK: 14,8 SÓ: 0,66

Karamell ízű tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN: 337
ZS: 11,5 TZS: 6,5 FH: 8,9
SZH: 49,9 CK: 31,3 SÓ:0,45

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN: 229
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8
SZH: 35,7 CK: 9,3 SÓ: 0,86

Tea
Magyaros vajkrém
Fehér kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 223
ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 5,8
SZH: 34,6 CK: 10,3 SÓ:0,88

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:632
ZS: 17,3 TZS: 3,4 FH: 29
SZH:82,7 CK:17,2 SÓ: 2,57

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 727
ZS: 26,9 TZS: 6,7 FH: 28,9
SZH: 88,9 CK: 14,5 SÓ: 2,82

Paradicsomleves
Grillfűszeres csirkemell csík
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 812
ZS: 31,5 TZS: 4,9 FH: 29,5
SZH: 97,6 CK: 24,9 SÓ: 2,81

Tojásleves
Sertéshúsgolyó
Tört burgonya
Svéd mártás
Áfonyaszósz
Alma

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 855
ZS: 36,8 TZS: 7,2 FH: 23,4
SZH: 107,3 CK: 34,2 SÓ:4,16

Zöldborsókrémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 1095
ZS: 52,4 TZS: 17,7 FH: 31,9
SZH: 120,9 CK: 25,9 SÓ: 2,72

Almalé 100%-os
Paradicsomos tonhalas ragu
Penne tészta
Sajt szórat

Allergének:
1,3,4,6,7,10,12

EN: 745
ZS: 24,3 TZS: 7,2 FH: 38
SZH: 92,7 CK: 34,1 SÓ:2,07

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves
Csirkés paella
Csemegeuborka

Allergének:
1,10,12

EN:636
ZS: 22 TZS: 5,6 FH: 30,6
SZH:76 CK:8 SÓ: 2,67

Húsgaluska leves
Mákos guba
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 767
ZS: 24,8 TZS: 6,4 FH: 26,1
SZH: 106,5 CK: 53,4 SÓ: 1,42

Paradicsomleves
Carbonara spagetti

Allergének:
1,3,7,9

EN: 762
ZS: 37,2 TZS: 14 FH: 23,1
SZH: 82,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45

Tojásleves
Csirkepaprikás
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 659
ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 30
SZH: 77,9 CK: 9,2 SÓ:0,69

Zöldborsókrémleves
Leves gyöngy
Svájci rakott burgonya
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 684
ZS: 33,5 TZS: 17,8 FH: 22,5
SZH: 65,3 CK: 14,3 SÓ: 0,97

Almalé 100%-os
Fasírtgolyó
Burgonyapüré
Csalamádé

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 573
ZS: 18,8 TZS: 6,8 FH: 21,1
SZH: 74,5 CK: 25,2 SÓ:2,37

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:223
ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5
SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04

Trappista sajt
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,2
SZH: 30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,26

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 194
ZS: 4,5 TZS: 1,5 FH: 8,7
SZH: 28 CK: 1,5 SÓ: 1,59

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 223
ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4
SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34

Habos puding
Mandarin

Allergének:
7

EN: 204
ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7
SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 178
ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5
SZH: 22 CK: 1,3 SÓ:1,23

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel 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 felső tagozat

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|--|--|---|---|---|---|--|---|
| | 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: 211 ZS: 4,2 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 34 CK: 9,7 SÓ: 1,49 | Kakaós tej Bríós <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: 230 ZS: 5,3 TZS: 1 FH: 6,8 SZH: 35,8 CK: 10,8 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: |
| | Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:771 ZS: 29,1 TZS: 8,7 FH: 34,2 SZH:89,1 CK:18,7 SÓ: 3,02 | 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 sertészszelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 981 ZS: 26,5 TZS: 5,9 FH: 39,2 SZH: 141,6 CK: 42,4 SÓ: 1,8 | Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Jégsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 810 ZS: 12,1 TZS: 2,3 FH: 27,6 SZH: 121,7 CK: 17,9 SÓ:3,12 | Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 629 ZS: 14,7 TZS: 3,1 FH: 34,3 SZH: 87,2 CK: 15,3 SÓ: 2,32 | Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,7,10,12 EN: 783 ZS: 35,6 TZS: 9,2 FH: 22,6 SZH: 90,5 CK: 31,5 SÓ:2,54 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| | Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertészszelet Zöldséges bulgur Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:626 ZS: 20,4 TZS: 5,3 FH: 26,3 SZH:70,9 CK:12,7 SÓ: 4,04 | Zöldségleves Párolt csirkemell Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 576 ZS: 9,3 TZS: 1,7 FH: 28 SZH: 90,4 CK: 35,3 SÓ: 2,4 | Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 556 ZS: 9,1 TZS: 2,4 FH: 18,7 SZH: 90,2 CK: 40,1 SÓ: 1,49 | Csirkeragu leves Túrós tészta Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 554 ZS: 17,9 TZS: 6,7 FH: 26 SZH: 70,6 CK: 18 SÓ:0,86 | Hamisgulyás Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 830 ZS: 36,9 TZS: 5,5 FH: 16,9 SZH: 104,9 CK: 9,6 SÓ: 1,97 | Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórát <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 550 ZS: 15,9 TZS: 5,8 FH: 17,3 SZH: 83 CK: 33,2 SÓ:0,71 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| | Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH:27,7 CK:1 SÓ: 1,01 | Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,3 SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,21 | Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégsaláta <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,24 | Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH: 26,7 CK: 0,4 SÓ:1,27 | 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 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. 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

| HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|--|---|---|--|---|---------|----------|
| <p>Tejeskávé Margarin Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:354 ZS: 10,5 TZS: 5,3 FH: 11,5 SZH:52,2 CK:21,8 SÓ:0,71</p> | <p>Tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 42,9 CK: 10,9 SÓ: 0,95</p> | <p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 35,9 CK: 10,6 SÓ: 0,81</p> | <p>Tej Szamóca 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: 21,9 SÓ:0,88</p> | <p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 34,5 CK: 9,3 SÓ: 0,86</p> | | |
| <p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:712 ZS: 22,4 TZS: 3,8 FH: 18 SZH:97,3 CK:36,9 SÓ: 3,19</p> | <p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 702 ZS: 21,8 TZS: 6 FH: 27,5 SZH: 92,7 CK: 30,8 SÓ: 1,9</p> | <p>Gulyásleves Mákos metélt Fehér kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 1002 ZS: 36,7 TZS: 7,9 FH: 34,5 SZH: 129,4 CK: 40,5 SÓ: 1,75</p> | <p>Daragaluska leves Fasírtgolyó Zöldbabfőzelék Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 597 ZS: 26,1 TZS: 7,2 FH: 24,5 SZH: 64,2 CK: 7,9 SÓ:2,65</p> | <p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw saláta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 944 ZS: 36,1 TZS: 8,3 FH: 30,4 SZH: 120,5 CK: 25,1 SÓ: 3,15</p> | | |
| <p>Eperkrémleves Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:554 ZS: 14,7 TZS: 4,1 FH: 17,3 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,49</p> | <p>Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 14,7 TZS: 2,3 FH: 25,6 SZH: 83,2 CK: 15,9 SÓ: 1,6</p> | <p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Fehér kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 20,3 TZS: 9,1 FH: 24,6 SZH: 85,9 CK: 41 SÓ: 1,09</p> | <p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Galuska Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 15,2 TZS: 2,6 FH: 28,4 SZH: 75,6 CK: 2,7 SÓ:2,05</p> | <p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Amerikai sajtos tészta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 25,6 TZS: 11,8 FH: 22,4 SZH: 83,9 CK: 21,7 SÓ: 1,32</p> | | |
| <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,7 CK:1,1 SÓ: 1,11</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 6,9 SZH: 24,3 CK: 0,4 SÓ: 1,27</p> | <p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 272 ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,2 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,21</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ:1,39</p> | <p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</p> | | |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel 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 felső tagozat

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

| | 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: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | ÜNNEPNAP <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: | <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: | 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: | <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: | 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: | <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: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | ÜNNEPNAP <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: | <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 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 felső tagozat

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

| | 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 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. 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!

