



# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2024.12.30.–2025.01.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD A

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD B

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2025.01.06.–2025.01.12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>TÍZÓRAI</b>	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	Tej Méz Margarin Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 288 ZS: 5,4    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH: 50    CK: 26,1    SÓ: 0,88	Tejeskávé Fonottka  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 290 ZS: 6,9    TZS: 3,6    FH: 10,8 SZH: 45,8    CK: 22,5    SÓ: 0,56	Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 229 ZS: 4,6    TZS: 0,7    FH: 9,5 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:
<b>EBÉD A</b>	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 7,10,12 EN:617 ZS: 21,9    TZS: 6,4    FH: 23 SZH:80,7    CK:30,4    SÓ: 1,61	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 730 ZS: 22,4    TZS: 4,4    FH: 33 SZH: 91,4    CK: 28,5    SÓ: 2,89	Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 598 ZS: 19,6    TZS: 2,4    FH: 19,7 SZH: 78,9    CK: 26,4    SÓ: 2,09	Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 924 ZS: 20,8    TZS: 4,6    FH: 37,1 SZH: 145,8    CK: 39,6    SÓ: 2,38	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 605 ZS: 16,6    TZS: 7,3    FH: 33,5 SZH: 74,3    CK: 15,1    SÓ: 1,51	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	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	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 557 ZS: 16    TZS: 3,1    FH: 24,5 SZH: 76,8    CK: 10,8    SÓ: 1,23	Zöldségleves Sajtos tejfölös farfalle  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 510 ZS: 23,1    TZS: 10,9    FH: 20,6 SZH: 54,3    CK: 5,2    SÓ: 1,07	Lencsegulyás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 541 ZS: 17,6    TZS: 8,3    FH: 24,4 SZH: 68,8    CK: 34    SÓ: 0,76	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 775 ZS: 35    TZS: 6,9    FH: 15,2 SZH: 97,7    CK: 10,5    SÓ: 2,4	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS: 5,4    TZS: 1,9    FH: 6,5 SZH:26,7    CK:0,9    SÓ: 1,08	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 7,9 SZH: 30,8    CK: 0,8    SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,5    TZS: 1    FH: 7 SZH: 26,9    CK: 0,8    SÓ: 1,22	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 199 ZS: 4,9    TZS: 2,5    FH: 5,7 SZH: 31    CK: 1,1    SÓ: 0,82	Tejszelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 147 ZS: 6,6    TZS: 4,9    FH: 2,3 SZH: 19,2    CK: 14,4    SÓ: 0,19	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: SZH:

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 étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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





# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.01.13.–2025.01.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:318  
ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6  
SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6

Epres joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 247  
ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8  
SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63

Tea  
Póréhagymás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
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

Allergének:  
1,7

EN: 279  
ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7  
SZH: 46,1 CK: 21,9 SÓ:0,88

Tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 236  
ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,4  
SZH: 36,8 CK: 10,7 SÓ: 1,04

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Sertéspörkölt  
Orsó tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10

EN:687  
ZS: 23,2 TZS: 6,5 FH: 27,3  
SZH:91,1 CK:35 SÓ: 1,7

Zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 707  
ZS: 24,8 TZS: 6,1 FH: 25,4  
SZH: 89,4 CK: 28,6 SÓ: 2,79

Őszibarack krémleves  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw saláta

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 772  
ZS: 28 TZS: 4 FH: 17,2  
SZH: 110,9 CK: 37,6 SÓ: 2,75

Daragaluska leves  
Fasírtgolyó  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 756  
ZS: 24,2 TZS: 7,2 FH: 36  
SZH: 88,7 CK: 13,7 SÓ:3,15

Hamisgulyás  
Mákos nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 915  
ZS: 21,2 TZS: 5,1 FH: 26,8  
SZH: 129,3 CK: 26,5 SÓ: 2,65

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Gyros csirkecsikok  
Steak burgonya  
Friss saláta  
Joghurt öntet

Allergének:  
7

EN:416  
ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 25,1  
SZH:54,1 CK:30 SÓ: 1,5

Zöldborsóleves  
Hentes tésztokány  
Tarhonya

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 497  
ZS: 17,1 TZS: 2,9 FH: 22,1  
SZH: 58,7 CK: 6,2 SÓ: 1,94

Őszibarack krémleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 500  
ZS: 19 TZS: 7,6 FH: 13,3  
SZH: 65,5 CK: 29,5 SÓ: 2,97

Daragaluska leves  
Bakonyi csirkeragu  
Bulgur  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 547  
ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 23,9  
SZH: 64,8 CK: 10,7 SÓ:1,62

Hamisgulyás  
Káposztás tészta  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 513  
ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH: 12,7  
SZH: 91,8 CK: 32,2 SÓ: 0,39

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:178  
ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5  
SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,88

Trappista sajt  
Margarin  
Fehér kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 209  
ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9,2  
SZH: 24,5 CK: 0,3 SÓ: 1,04

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 198  
ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,7  
SZH: 31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27

Sertés párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 212  
ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 6,8  
SZH: 30,6 CK: 0,7 SÓ:1,13

Kockasajt  
Kifli  
Alma

Allergének:  
1,7

EN: 234  
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4  
SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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







# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.01.20.–2025.01.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:325  
ZS: 9,4 TZS: 4,8 FH: 12,4  
SZH:47,6 CK:22,7 SÓ: 0,78

Vanília ízű tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 281  
ZS: 5,9 TZS: 2,8 FH: 10,9  
SZH: 45,6 CK: 20 SÓ: 0,81

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 225  
ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,4  
SZH: 34,8 CK: 9,2 SÓ: 1,1

Tea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 214  
ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8  
SZH: 40,9 CK: 10 SÓ:0,88

Tea  
Barackos túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 242  
ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5  
SZH: 44,8 CK: 15,6 SÓ: 0,65

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
7,10,12

EN:671  
ZS: 26,4 TZS: 8,3 FH: 23,6  
SZH:82,9 CK:31,4 SÓ: 1,93

Lebbencsleves  
Virslí  
Gyöngybabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 842  
ZS: 37,9 TZS: 11,1 FH: 29,3  
SZH: 91,4 CK: 12,3 SÓ: 3,37

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 781  
ZS: 14,6 TZS: 3 FH: 39,7  
SZH: 116,8 CK: 31,7 SÓ: 1,38

Nyírségi gombócleves  
Darás metélt  
Eperöntet

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 778  
ZS: 26,8 TZS: 7,2 FH: 25,3  
SZH: 106,6 CK: 38,7 SÓ:1,55

Zöldségleves  
Főtt tojás, Parajmártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 545  
ZS: 17,5 TZS: 5,2 FH: 18,9  
SZH: 68,3 CK: 13 SÓ: 1,96

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Csirkebrassói  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN:533  
ZS: 13,2 TZS: 3,6 FH: 18  
SZH:77,1 CK:27,1 SÓ: 2,42

Lebbencsleves  
Mézes mustáros csirkeragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 573  
ZS: 16,2 TZS: 3,3 FH: 18,4  
SZH: 85,1 CK: 18,4 SÓ: 1,45

Paradicsomleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN: 668  
ZS: 25,8 TZS: 5,8 FH: 23,5  
SZH: 83,5 CK: 31,5 SÓ: 0,71

Nyírségi gombócleves  
Tejberizs  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,7,12

EN: 623  
ZS: 18,3 TZS: 9,3 FH: 21,2  
SZH: 93,5 CK: 39,7 SÓ:0,85

Zöldségleves  
Amerikai sajtos térsza  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 523  
ZS: 20,6 TZS: 9 FH: 17,5  
SZH: 64,2 CK: 15,1 SÓ: 1,25

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:189  
ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,4  
SZH:27,1 CK:0,9 SÓ: 1,04

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 178  
ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH: 7  
SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,32

Trappista sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kigyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 237  
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6  
SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,05

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 218  
ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6  
SZH: 25,7 CK: 0,5 SÓ:1,37

Sajtos pogácsa  
Banán

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 271  
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,7  
SZH: 46,7 CK: 8,8 SÓ: 1,26

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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!**



Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.01.27.–2025.02.02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej  
Csokis gabonagyógyóAllergének:  
1,6,7EN:246  
ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9  
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ: 0,32Tea  
Áfonyás túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemleAllergének:  
1,7EN: 238  
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,8  
SZH: 43,3 CK: 17,1 SÓ: 0,61Tejeskávé  
Fatörzs kifliAllergének:  
1,3,7EN: 293  
ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,8  
SZH: 47,1 CK: 20,7 SÓ: 0,56Tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Fehér kenyérAllergének:  
1,7EN: 241  
ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9  
SZH: 32,9 CK: 9,1 SÓ:1Tea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,3,10EN: 239  
ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,6  
SZH: 36,7 CK: 10,6 SÓ: 1,01Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Pincepörkölt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
CsalamádéAllergének:  
1,7,10,12EN:597  
ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 28,6  
SZH:66,6 CK:8 SÓ: 2,73Bagolyborsó leves  
Tonhalas fusilli  
Sajt szóratAllergének:  
1,3,4,6,7,9,10,12EN: 809  
ZS: 29,5 TZS: 10,1 FH: 44,2  
SZH: 88,8 CK: 15,9 SÓ: 3,17Almalé 100%-os  
Párolt csirkemell  
Sajtmártás  
Pritaminos rizsAllergének:  
1,3,7,10,12EN: 667  
ZS: 18,9 TZS: 5,8 FH: 31,7  
SZH: 88,1 CK: 34,7 SÓ: 3,47Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:  
1,3,7,9,10,12EN: 600  
ZS: 27,9 TZS: 7,6 FH: 25,4  
SZH: 57,6 CK: 22,4 SÓ:2,27Tejfőls burgonyaleves  
Sárgabarackízes gombóc  
Porcukor szórat  
AlmaAllergének:  
1,7,9,12EN: 793  
ZS: 13,6 TZS: 3,9 FH: 21,1  
SZH: 144,1 CK: 48,7 SÓ: 1,81Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkecsíkok  
Párolt rizsAllergének:  
1,6,7,12EN:509  
ZS: 10,7 TZS: 2,1 FH: 19,5  
SZH:80,3 CK:14,5 SÓ: 2,01Bagolyborsó leves  
Kukorica morzsás csirkemell csík  
Bulgur  
KáposztasalátaAllergének:  
1,7,9EN: 761  
ZS: 25,7 TZS: 5,1 FH: 26,4  
SZH: 95,7 CK: 13,8 SÓ: 2,94Almalé 100%-os  
Reszelt sertésmáj  
Petrezselymes burgonya  
CsemegeuborkaAllergének:  
1,10,12EN: 472  
ZS: 10,3 TZS: 3,1 FH: 23,7  
SZH: 66,1 CK: 26,1 SÓ: 1,63Csontleves  
Vadas sertésragu  
Makaróni tésztaAllergének:  
1,3,7,9,10,12EN: 494  
ZS: 16,6 TZS: 2,5 FH: 18,1  
SZH: 64,2 CK: 9,7 SÓ:1,51Tejfőls burgonyaleves  
Gombapörkölt  
Galuska  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN: 512  
ZS: 12,8 TZS: 3,1 FH: 14,4  
SZH: 80,7 CK: 9,3 SÓ: 0,3Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír  
Fehér kenyér  
ZöldpaprikaAllergének:  
1EN:264  
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,3  
SZH:25 CK:0,6 SÓ: 0,6Pizzás ízű kukoricacsnaack  
MandarinAllergének:EN: 130  
ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3  
SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
KigyóuborkaAllergének:  
1EN: 194  
ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 6,3  
SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
JégsalátaAllergének:  
1EN: 193  
ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,5  
SZH: 30,7 CK: 1,1 SÓ:1,27Barackos joghurt  
KifliAllergének:  
1,7EN: 266  
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8  
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének: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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

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

