



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső 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: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

ÜNNEPNAP

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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) megtekinthető.



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





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.01.06.–2025.01.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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 Majonézos 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: 231 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,9 CK: 9,8 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 7,10,12 EN:709 ZS: 25,9 TZS: 7,5 FH: 26,5 SZH:91,2 CK:31,1 SÓ: 1,84	Köménymaglevés 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	Zöldséglevés Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 651 ZS: 20,3 TZS: 2,6 FH: 20,7 SZH: 89,5 CK: 31,8 SÓ: 2,13	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 614 ZS: 17,4 TZS: 3,5 FH: 28,5 SZH: 83,9 CK: 11,2 SÓ: 1,42	Zöldséglevés Sajtos-tejfőlés farfalle <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 565 ZS: 25,8 TZS: 12,3 FH: 23 SZH: 59,7 CK: 5,7 SÓ: 1,16	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: 888 ZS: 40,5 TZS: 7,8 FH: 17,3 SZH: 110,9 CK: 12,3 SÓ: 2,77	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,44	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 7,1 TZS: 3,7 FH: 6,4 SZH: 31,7 CK: 1,3 SÓ:0,91	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: 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

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: 239
ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,6
SZH: 37,3 CK: 10,9 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:774
ZS: 27,4 TZS: 7,6 FH: 31,3
SZH:99,2 CK:36,4 SÓ: 1,93

Zöldborsóleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 804
ZS: 29,1 TZS: 7,2 FH: 29,1
SZH: 99,9 CK: 33,6 SÓ: 2,97

Őszibarack krémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 869
ZS: 31,9 TZS: 4,4 FH: 20,9
SZH: 122,4 CK: 38,7 SÓ: 3,12

Daragaluska leves
Fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 810
ZS: 27,6 TZS: 8,4 FH: 39,5
SZH: 90,9 CK: 13,8 SÓ:3,34

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:449
ZS: 9,4 TZS: 3,9 FH: 27,9
SZH:57,2 CK:30,3 SÓ: 1,67

Zöldborsóleves
Hentes tésztokány
Tarhonya

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 525
ZS: 17,8 TZS: 3 FH: 23
SZH: 63,4 CK: 6,5 SÓ: 1,95

Őszibarack krémleves
Paprikás burgonya virslivel
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 572
ZS: 22,6 TZS: 9 FH: 15,8
SZH: 72,3 CK: 30,2 SÓ: 3,49

Daragaluska leves
Bakonyi csirkeragu
Bulgur
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 611
ZS: 19,7 TZS: 5,4 FH: 27,6
SZH: 70,5 CK: 11 SÓ:1,72

Hamisgulyás
Káposztás tészta
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,9,12

EN: 588
ZS: 11 TZS: 1,3 FH: 14,7
SZH: 104,9 CK: 36,3 SÓ: 0,44

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:202
ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6
SZH:28,1 CK:2,1 SÓ: 0,97

Trappista sajt
Margarin
Fehér kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 10,5 TZS: 6,4 FH: 11,9
SZH: 24,8 CK: 0,3 SÓ: 1,21

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 213
ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,3
SZH: 32,2 CK: 1,8 SÓ: 1,54

Sertés párizsi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 235
ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 8
SZH: 31 CK: 0,7 SÓ:1,34

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 ételtek 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

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: 246

ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7
SZH: 35 CK: 9,2 SÓ: 1,26

Tea
Sajtkrém
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 229

ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8
SZH: 42,2 CK: 10,3 SÓ: 1

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:772

ZS: 31,3 TZS: 9,7 FH: 27,2
SZH:93,3 CK:32,3 SÓ: 2,2

Lebbencsleves
Virslis
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: 847

ZS: 15,5 TZS: 3,2 FH: 43,6
SZH: 126,8 CK: 33 SÓ: 1,49

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 866

ZS: 28,9 TZS: 7,5 FH: 27,7
SZH: 121,1 CK: 40,1 SÓ: 1,58

Zöldségleves
Főtt tojás, Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 555

ZS: 17,5 TZS: 5,2 FH: 19,2
SZH: 70,3 CK: 13 SÓ: 1,97

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:621

ZS: 15,8 TZS: 4,3 FH: 21,6
SZH:88 CK:28 SÓ: 2,86

Lebbencsleves
Mézes mustáros csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN: 605

ZS: 17 TZS: 3,4 FH: 19
SZH: 90,6 CK: 18,5 SÓ: 1,46

Paradicsomleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN: 766

ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 27,7
SZH: 94,3 CK: 33,4 SÓ: 0,79

Nyírségi gombóclevés
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

EN: 605

ZS: 23,9 TZS: 10,4 FH: 20,6
SZH: 73,9 CK: 16,8 SÓ: 1,42

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:217

ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7
SZH:27,5 CK:1,2 SÓ: 1,21

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

Trappista sajt
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 272

ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,2
SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,21

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

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 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!**



Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.01.27.–2025.02.02.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ: 0,32	Tea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 43,3 CK: 17,1 SÓ: 0,61	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 293 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,8 SZH: 47,1 CK: 20,7 SÓ: 0,56	Tea Trappista sajt Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 276 ZS: 10,5 TZS: 6,4 FH: 11,5 SZH: 32,9 CK: 9,1 SÓ:1,16	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 242 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 37,1 CK: 10,8 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	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:668 ZS: 24,5 TZS: 8,2 FH: 31,9 SZH:72,9 CK:8,3 SÓ: 2,99	Bagolyborsó leves Tonhalas fusilli Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12 EN: 883 ZS: 32,1 TZS: 11,2 FH: 49,9 SZH: 95,8 CK: 17,1 SÓ: 3,41	Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 707 ZS: 19,7 TZS: 5,9 FH: 34,6 SZH: 92,9 CK: 35 SÓ: 3,74	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 600 ZS: 27,9 TZS: 7,6 FH: 25,4 SZH: 57,6 CK: 22,4 SÓ:2,27	Tejfőlös burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 793 ZS: 13,6 TZS: 3,9 FH: 21,1 SZH: 144,1 CK: 48,7 SÓ: 1,81	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:566 ZS: 11,8 TZS: 2,3 FH: 22 SZH:89,2 CK:16,9 SÓ: 2,3	Bagolyborsó leves Kukorica morzsás csirkemell csík Bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 801 ZS: 26,4 TZS: 5,2 FH: 27,3 SZH: 102,2 CK: 15,4 SÓ: 3,02	Almalé 100%-os Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 539 ZS: 12,5 TZS: 3,8 FH: 29 SZH: 71,9 CK: 26,8 SÓ: 1,94	Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 522 ZS: 17,3 TZS: 2,5 FH: 19 SZH: 68,9 CK: 10 SÓ:1,53	Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 555 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16 SZH: 87,8 CK: 9,5 SÓ: 0,34	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Libazsír Fehér kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:267 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,4 SZH:25,5 CK:0,8 SÓ: 0,6	Pizzás ízű kukoricacsnaack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Zsemle Jégsaláta <u>Allergének:</u> 1 EN: 206 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9 SZH: 31 CK: 1,3 SÓ:1,54	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 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. Szezámag; 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!**

