

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.02.03.–2025.02.09.

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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 saláta</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: 697 ZS: 23,6 TZS: 3,9 FH: 26,1 SZH: 90,5 CK: 24,6 SÓ: 2,17</p>	<p>Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó Tört burgonya Svéd mártás Áfonyaszósz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 835 ZS: 30,3 TZS: 6,4 FH: 20,3 SZH: 120,8 CK: 55,9 SÓ:4,02</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1016 ZS: 44,2 TZS: 12,4 FH: 34,4 SZH: 104,2 CK: 15,2 SÓ: 2,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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: 768 ZS: 24,8 TZS: 6,4 FH: 26,1 SZH: 106,4 CK: 53,4 SÓ: 1,39</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>Almalé 100%-os Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 584 ZS: 14,6 TZS: 4,3 FH: 22,8 SZH: 87,9 CK: 30,6 SÓ:0,45</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Svajci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 667 ZS: 28,8 TZS: 13,2 FH: 25,8 SZH: 55,5 CK: 4,8 SÓ: 1,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Kenőmájas Kifli Kigyóuborka</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>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 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

2025.02.10.–2025.02.16.

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: 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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Zellerkrémleves Pirított zsemlekokca 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 Virsli 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: 6,4 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 Dejós nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 872 ZS: 17,4 TZS: 4,4 FH: 30,4 SZH: 120,6 CK: 31,2 SÓ:3,2	Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 667 ZS: 18,6 TZS: 7 FH: 32,8 SZH: 89 CK: 24,5 SÓ: 2,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Zellerkrémleves Pirított zsemlekokca 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: 509 ZS: 8,3 TZS: 1,7 FH: 31,3 SZH: 76,2 CK: 27,8 SÓ: 1,31	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 Sajtós, tejfölös tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 536 ZS: 23,1 TZS: 10,9 FH: 26 SZH: 54,2 CK: 5,1 SÓ:1,4	Hamisgulyás Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás Túró rudi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 822 ZS: 35,8 TZS: 8,5 FH: 17,9 SZH: 104,3 CK: 18,7 SÓ: 1,69	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 0,92	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 Jégsaláta <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	Tengeri sós kukoricasnack Alma <u>Allergének:</u> EN: 120 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,1 SZH: 25,5 CK: 7,4 SÓ: 0,38	<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. 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!**





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.02.24.–2025.03.02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:328
ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8
SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66

Tea
Áfonyás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 255
ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 9,3
SZH: 46,5 CK: 17,4 SÓ: 0,66

Tea
Edami sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN: 246
ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 9,1
SZH: 35,4 CK: 9,2 SÓ: 1,04

Tej
Méz
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN: 288
ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 10,7
SZH: 50 CK: 26,1 SÓ:0,88

Tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN: 239
ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,6
SZH: 36,7 CK: 10,6 SÓ: 1,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldségleves
Csikós sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:600
ZS: 24,6 TZS: 4,5 FH: 16,7
SZH:72,9 CK:6,1 SÓ: 2,17

Almalé 100%-os
Bolognai teljes kiőrlésű spagetti
sertéshússal
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9

EN: 776
ZS: 29,3 TZS: 10,5 FH: 36,5
SZH: 86,6 CK: 36,1 SÓ: 0,92

Meggyleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 781
ZS: 15,1 TZS: 2,5 FH: 34,6
SZH: 121,4 CK: 38 SÓ: 1,69

Csontleves
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 693
ZS: 22,8 TZS: 5,3 FH: 34,2
SZH: 78,7 CK: 8,3 SÓ:3,83

Lebbencsleves
Túrótöltelkes gombóc
Porcukor
Körte

Allergének:
1,7,12

EN: 813
ZS: 14,4 TZS: 3,1 FH: 23,6
SZH: 143,5 CK: 29 SÓ: 2,28

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves
Csirkemell nuggets
Zöldbabfőzelék
Fehér kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:419
ZS: 15,5 TZS: 3 FH: 19
SZH:49,6 CK:5 SÓ: 1,91

Almalé 100%-os
Grillfűszeres csirkecomb filé
Pritaminos rizs
Cékla saláta

Allergének:
10

EN: 551
ZS: 21,6 TZS: 2,8 FH: 18,5
SZH: 69,2 CK: 28,7 SÓ: 3,04

Meggyleves
Hentes sertéstokány
Tarhonya

Allergének:
1,7,10,12

EN: 562
ZS: 16,2 TZS: 3,2 FH: 20,4
SZH: 80,6 CK: 31,4 SÓ: 1,61

Csontleves
Rakott kelkáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 533
ZS: 25,9 TZS: 7,7 FH: 20,8
SZH: 54,9 CK: 6,7 SÓ:1,21

Lebbencsleves
Dejós tészta
Körte

Allergének:
1,12

EN: 611
ZS: 14,2 TZS: 1,5 FH: 15,9
SZH: 102,5 CK: 29,7 SÓ: 0,51

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

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1

EN: 174
ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,32

Ostya szelet
Alma

Allergének:
1,3,6

EN: 184
ZS: 8,4 TZS: 2,1 FH: 2,3
SZH: 23,5 CK: 13,6 SÓ: 0,04

Zala felvágott
Margarin
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 198
ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 7,2
SZH: 27,4 CK: 1,1 SÓ:0,96

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15

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 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!**

