

Pécs

Általános iskola felső 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: 229 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 35,7 CK: 9,3 SÓ: 0,86</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: 727 ZS: 26,9 TZS: 6,7 FH: 28,9 SZH: 88,9 CK: 14,5 SÓ: 2,82</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: 753 ZS: 25,2 TZS: 4,2 FH: 29,3 SZH: 97,3 CK: 24,9 SÓ: 2,36</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: 854 ZS: 30,3 TZS: 6,4 FH: 20,8 SZH: 124,6 CK: 55,9 SÓ:4,04</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1079 ZS: 47,7 TZS: 13 FH: 35,1 SZH: 111,1 CK: 16,4 SÓ: 3</p>		
<p>Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:636 ZS: 22 TZS: 5,6 FH: 30,6 SZH:76 CK:8 SÓ: 2,67</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: 762 ZS: 37,2 TZS: 14 FH: 23,1 SZH: 82,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45</p>	<p>Almalé 100%-os Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 658 ZS: 17,4 TZS: 5,2 FH: 27,3 SZH: 95,2 CK: 30,9 SÓ:0,56</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>Kenőmájás Kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,2 SZH: 30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,26</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 4,5 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 28 CK: 1,5 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34</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>		

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 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

2025.02.10.–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: 211 ZS: 4,2 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 34 CK: 9,7 SÓ: 1,49	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: 230 ZS: 5,3 TZS: 1 FH: 6,8 SZH: 35,8 CK: 10,8 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 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: 6,4 SÓ: 2,99	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet 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 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: 714 ZS: 19,2 TZS: 7 FH: 36,5 SZH: 95,9 CK: 25,7 SÓ: 2,35	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertésszelet 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: 580 ZS: 9,1 TZS: 1,9 FH: 34,9 SZH: 88,6 CK: 34,5 SÓ: 1,43	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 Sajtos, tejfőlös tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 590 ZS: 25,8 TZS: 12,3 FH: 28,3 SZH: 59,3 CK: 5,6 SÓ:1,49	Hamisgulyás Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás Túró rudi  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 932 ZS: 41,4 TZS: 9,4 FH: 20,2 SZH: 116,6 CK: 20,1 SÓ: 2	<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:198 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:27,4 CK:1,1 SÓ: 1,02	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	Tengeri sós kukoricásnack 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. 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

2025.02.17.–2025.02.23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Margarin  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:354  
ZS: 10,5 TZS: 5,3 FH: 11,5  
SZH:52,2 CK:21,8 SÓ: 0,71

Tea  
Körözött  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 247  
ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 10,6  
SZH: 41,5 CK: 11,4 SÓ: 0,76

Tea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 205  
ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7  
SZH: 37,3 CK: 10,1 SÓ: 1

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  
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

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

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

EBÉD A

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:712  
ZS: 22,4 TZS: 3,8 FH: 18  
SZH:97,3 CK:36,9 SÓ: 3,19

Zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 702  
ZS: 21,8 TZS: 6 FH: 27,5  
SZH: 92,7 CK: 30,8 SÓ: 1,9

Bableves füstölt hússal  
Túrós metélt  
Fehér kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 912  
ZS: 33,3 TZS: 10,4 FH: 39,8  
SZH: 116,3 CK: 33,2 SÓ: 2,85

Zöldségkrémleves  
Leves gyöngy  
Panírozott halfilé  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw saláta

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 919  
ZS: 39,1 TZS: 6,7 FH: 25,4  
SZH: 112,1 CK: 15,1 SÓ:3,59

Daragaluska leves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Burgonyapüré  
Cékla saláta

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 584  
ZS: 21,6 TZS: 5,2 FH: 24,2  
SZH: 66,3 CK: 12,6 SÓ: 3,36

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

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

EBÉD B

Eperkrémleves  
Parajos penne

Allergének:  
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 csirkecsikok  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN: 575  
ZS: 14,7 TZS: 2,3 FH: 25,6  
SZH: 83,2 CK: 15,9 SÓ: 1,6

Bableves füstölt hússal  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Fehér kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,9

EN: 604  
ZS: 17,8 TZS: 7,2 FH: 25,6  
SZH: 88,4 CK: 42,1 SÓ: 2,18

Zöldségkrémleves  
Leves gyöngy  
Csirkepörkölt  
Galuska  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 623  
ZS: 18,1 TZS: 4,7 FH: 30,5  
SZH: 81,5 CK: 4,5 SÓ:1,9

Daragaluska leves  
Amerikai sajtos tészta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 556  
ZS: 21,6 TZS: 8,5 FH: 20,1  
SZH: 67,6 CK: 10,7 SÓ: 1,44

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

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

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:199  
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8  
SZH:22,7 CK:1,1 SÓ: 1,11

Trappista sajt  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 240  
ZS: 10,5 TZS: 6,4 FH: 11,5  
SZH: 24,1 CK: 0,3 SÓ: 1,16

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Kigyóuborka

Allergének:  
1

EN: 241  
ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5  
SZH: 30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,32

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 186  
ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7  
SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ:1,39

Barackos joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 266  
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8  
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63

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) megtekinthető.

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





# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső 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: 276  
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 11,7  
SZH: 35,4 CK: 9,2 SÓ: 1,22

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: 242  
ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,8  
SZH: 37,1 CK: 10,8 SÓ: 1,01

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldségleves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:632  
ZS: 25,4 TZS: 4,6 FH: 17,3  
SZH:78,4 CK:6,2 SÓ: 2,18

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

Allergének:  
1,7,9

EN: 871  
ZS: 34,2 TZS: 12,4 FH: 41,6  
SZH: 93,7 CK: 37,8 SÓ: 1,05

Meggyleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 848  
ZS: 16,1 TZS: 2,7 FH: 38,5  
SZH: 131,5 CK: 39,2 SÓ: 1,81

Csontleves  
Csirke fasírtgolyó  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 721  
ZS: 23,9 TZS: 5,6 FH: 37,3  
SZH: 80,2 CK: 8,4 SÓ:4,23

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

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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: 607  
ZS: 24,2 TZS: 3,1 FH: 20,7  
SZH: 74,8 CK: 29,7 SÓ: 3,47

Meggyleves  
Hentes sertéstokány  
Tarhonya

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 591  
ZS: 16,9 TZS: 3,3 FH: 21,3  
SZH: 85,3 CK: 31,7 SÓ: 1,62

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: 660  
ZS: 15,5 TZS: 1,6 FH: 17,3  
SZH: 110,8 CK: 32,6 SÓ: 0,52

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Allergének:  
1

EN: 188  
ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6  
SZH: 27,1 CK: 1 SÓ: 1,6

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: 221  
ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8,6  
SZH: 27,9 CK: 1,1 SÓ:1,14

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

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

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



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

