



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.03.03.–2025.03.09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<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 Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 9,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH: 36,4 CK: 10,2 SÓ: 0,68</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 293 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,8 SZH: 47,1 CK: 20,7 SÓ:0,56</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 35,8 CK: 10 SÓ: 0,93</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>Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:768 ZS: 30,8 TZS: 8 FH: 27 SZH:92,7 CK:26 SÓ: 2,01</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 607 ZS: 23,9 TZS: 10,1 FH: 20,3 SZH: 72,6 CK: 32,8 SÓ: 3,67</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 788 ZS: 27,2 TZS: 3 FH: 22,6 SZH: 103,5 CK: 27,2 SÓ: 2,25</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 503 ZS: 14,3 TZS: 5,1 FH: 25,2 SZH: 65 CK: 15 SÓ:2,32</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgyölyő Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 1018 ZS: 50,1 TZS: 11,6 FH: 25,6 SZH: 110,5 CK: 17,7 SÓ: 3,93</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>Daragaluska leves Hawai csirkemell Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:614 ZS: 21,7 TZS: 4,8 FH: 21,8 SZH:77,5 CK:14,4 SÓ: 1,75</p>	<p>Almalé 100%-os Juhtúrós sztrapacska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 526 ZS: 20,3 TZS: 11,5 FH: 34,4 SZH: 130,7 CK: 26 SÓ: 1,66</p>	<p>Paradicsomleves Zöldborsó csirkemáj Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 578 ZS: 12,8 TZS: 2,5 FH: 30,7 SZH: 78,4 CK: 23,5 SÓ: 1,55</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 582 ZS: 27,1 TZS: 8,4 FH: 25,5 SZH: 54,3 CK: 3,8 SÓ:0,99</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Bazsalikomos paradicsomos fusilli Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 701 ZS: 23,2 TZS: 6,3 FH: 26,1 SZH: 92,8 CK: 14,5 SÓ: 1,31</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2 SZH: 20,6 CK: 16,2 SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Fehér kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4,2 TZS: 1,4 FH: 8,8 SZH: 25,7 CK: 0,9 SÓ:1,5</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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 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 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 (sós; 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

2025.03.10.–2025.03.16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tea
Sajtos pogácsa

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN: 288

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

Tejeskávé
Fonottka

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
1,3

EN: 231

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

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
7,10,12

EN:599

ZS: 14,8 TZS: 3,4 FH: 23,7
SZH:91,4 CK:31,1 SÓ: 2,07

Köménymaglevés
Pirított zsemlekokca
Dino szelet, Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Allergének:
1,3,7,10

EN: 714

ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 32,8
SZH: 90,3 CK: 28,4 SÓ: 2,87

Zöldséglevés
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 654

ZS: 19 TZS: 2,5 FH: 19
SZH: 96,8 CK: 37,9 SÓ: 1,98

Lencsegyulás sertéshússal
Túrós derelye
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7,9

EN: 880

ZS: 16,5 TZS: 4,3 FH: 34,5
SZH: 146,1 CK: 39,6 SÓ:2,43

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 532

ZS: 16 TZS: 7,1 FH: 25
SZH: 67,4 CK: 15,1 SÓ: 1,54

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Rakott burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
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 zsemlekokca
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Mandarin

Allergének:
1,7

EN: 640

ZS: 24,8 TZS: 7,2 FH: 20,5
SZH: 81,6 CK: 11,7 SÓ: 1,87

Zöldséglevés
Sajtos-tejfölös farfalle

Allergének:
1,3,7,12

EN: 555

ZS: 25,4 TZS: 12,3 FH: 22,6
SZH: 58,4 CK: 5,5 SÓ: 1,08

Lencsegyulás sertéshússal
Tejbedara
Kakaós szórat

Allergének:
1,3,7,9

EN: 497

ZS: 13,2 TZS: 7,9 FH: 21,9
SZH: 69,1 CK: 34,1 SÓ:0,81

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Rántott karfiol
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 870

ZS: 39,9 TZS: 7,6 FH: 16,7
SZH: 108,5 CK: 11,9 SÓ: 2,66

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:

ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
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

Allergének:
1

EN: 245

ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8
SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24

Csirkeemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 188

ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7
SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,44

Vajkrém
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 194

ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 5,6
SZH: 31 CK: 1,1 SÓ:0,83

Tejszelet
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN: 147

ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,3
SZH: 19,2 CK: 14,4 SÓ: 0,19

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 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 felső tagozat

2025.03.17.–2025.03.23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 205 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,1 SZH: 35,5 CK: 10,2 SÓ: 0,78	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 239 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,6 SZH: 37,3 CK: 10,9 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Almalé 100%-os Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:720 ZS: 23,2 TZS: 6,2 FH: 27,4 SZH:99,2 CK:36,4 SÓ: 1,93	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 790 ZS: 28,7 TZS: 7,2 FH: 28,4 SZH: 98 CK: 33,3 SÓ: 2,89	Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 793 ZS: 28,8 TZS: 3,8 FH: 20,1 SZH: 111,2 CK: 30,1 SÓ: 2,67	Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 728 ZS: 20,6 TZS: 6,2 FH: 38,9 SZH: 86,3 CK: 13,5 SÓ:2,54	Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 899 ZS: 20,7 TZS: 5 FH: 26,4 SZH: 126,3 CK: 26,3 SÓ: 2,57	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Almalé 100%-os Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 7 EN:457 ZS: 14,2 TZS: 5 FH: 25,5 SZH:54,3 CK:29,5 SÓ: 1,42	Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 547 ZS: 22,1 TZS: 6,1 FH: 23,6 SZH: 61,6 CK: 6,4 SÓ: 1,56	Őszibarack krémleves Dubarry sertésszelet Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 496 ZS: 12,6 TZS: 3,9 FH: 18,1 SZH: 69,4 CK: 23,1 SÓ: 1,14	Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 560 ZS: 17,9 TZS: 4,9 FH: 21,2 SZH: 68,5 CK: 10,9 SÓ:1,09	Hamisgulyás Káposztás tészta Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 570 ZS: 10,5 TZS: 1,3 FH: 14,3 SZH: 102 CK: 36,1 SÓ: 0,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:1,6 SÓ: 0,97	Reszelt sajt Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 211 ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9,4 SZH: 24,8 CK: 0,3 SÓ: 1,05	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 8 SZH: 31 CK: 0,7 SÓ:1,34	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16	<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 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

2025.03.24.–2025.03.30.

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: 227

ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5
SZH: 43,2 CK: 14,1 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:697

ZS: 25,5 TZS: 7,6 FH: 21,8
SZH:93,3 CK:32,3 SÓ: 2,2

Lebbencsleves
Virslí
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 820

ZS: 37,1 TZS: 10,8 FH: 28,7
SZH: 88,5 CK: 12,1 SÓ: 3,26

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 737

ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 26
SZH: 101,8 CK: 27,3 SÓ: 2,32

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 812

ZS: 23,4 TZS: 5,5 FH: 26,3
SZH: 121,6 CK: 40,2 SÓ: 1,71

Zöldségleves
Főtt tojás, Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 545

ZS: 17,1 TZS: 5,1 FH: 18,9
SZH: 69 CK: 12,8 SÓ: 1,89

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:615

ZS: 17,5 TZS: 4,9 FH: 20
SZH:86,7 CK:27,6 SÓ: 2,41

Lebbencsleves
Mézes mustáros csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN: 616

ZS: 19,1 TZS: 3,8 FH: 19,5
SZH: 90,1 CK: 20,4 SÓ: 1,15

Paradicsomleves
Páztortarhonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 662

ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 21,8
SZH: 85,1 CK: 26,6 SÓ: 1,2

Nyírségi gombóclevés
Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,12

EN: 570

ZS: 12,8 TZS: 7,3 FH: 19,8
SZH: 94 CK: 39,8 SÓ: 0,97

Zöldségleves
Amerikai sajtos tészta
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN: 594

ZS: 23,5 TZS: 10,3 FH: 20,2
SZH: 72,7 CK: 16,6 SÓ: 1,34

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

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 238

ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7
SZH: 30,3 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 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

2025.03.31.–2025.04.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagyógyó

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN: 220
ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5
SZH: 41,3 CK: 15,1 SÓ: 0,61

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 293
ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,8
SZH: 47,1 CK: 20,7 SÓ: 0,56

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN: 241
ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9
SZH: 32,9 CK: 9,1 SÓ:1

Tea
Majonéz 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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Teljes kiőrlésű kenyér
Csalamádé

Allergének:
1,7,10,12

EN:590
ZS: 18,2 TZS: 5,9 FH: 26
SZH:73,5 CK:8,1 SÓ: 2,99

Bagolyborsó leves
Tonhals füllit
Sajt szórat

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN: 846
ZS: 30,9 TZS: 10,7 FH: 46,9
SZH: 92,6 CK: 16,8 SÓ: 3,19

Almalé 100%-os
Párolt sertésszelet
Sajtmártás
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 697
ZS: 23,3 TZS: 5,8 FH: 24,4
SZH: 93,3 CK: 35 SÓ: 2,41

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 523
ZS: 22,4 TZS: 5,8 FH: 20,3
SZH: 55,9 CK: 22,3 SÓ:2,16

Tejfőls burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN: 793
ZS: 15,4 TZS: 4,1 FH: 20,5
SZH: 136,7 CK: 41,9 SÓ: 1,74

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekocka
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:548
ZS: 13 TZS: 2,6 FH: 20
SZH:86,2 CK:16,2 SÓ: 1,82

Bagolyborsó leves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Bulgur
Vitaminálata

Allergének:
1,7,9,12

EN: 750
ZS: 25,4 TZS: 4,7 FH: 25,9
SZH: 94,2 CK: 9,7 SÓ: 2,64

Almalé 100%-os
Reszelt sertésmáj
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,10,12

EN: 539
ZS: 12,5 TZS: 3,8 FH: 29
SZH: 71,9 CK: 26,8 SÓ: 1,94

Csontleves
Parajos penne

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 452
ZS: 15 TZS: 3,8 FH: 17,4
SZH: 60,4 CK: 6,3 SÓ:0,87

Tejfőls burgonyaleves
Gombapörkölt
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 558
ZS: 15,7 TZS: 3,2 FH: 15,4
SZH: 84,6 CK: 9,3 SÓ: 0,31

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Fehér kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:267
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,4
SZH:25,5 CK:0,8 SÓ: 0,6

Tengeri sós kukoricacsack
Mandarin

Allergének:

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
Kigyóborka

Allergének:
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

Allergének:
1

EN: 206
ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9
SZH: 31 CK: 1,3 SÓ:1,54

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 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!**

