



ÉTLAP

Pécs			Általános iskola alsó tagozat									2025.05.05.–2025.05.11.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP			
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:279 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,1 CK:21,7 SÓ:0,88			Tea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:273 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:39 CK:9,4 SÓ:1,08			Tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:208 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:36,4 CK:10,2 SÓ:0,68			Tejeskávé (1,7) Fatörzs kifli (1,3,7) <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 Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:35,5 CK:10 SÓ:0,92			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:692 ZS:27,7 TZS:7,2 FH:24,4 SZH:84 CK:23,5 SÓ:1,93			Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 7,10,12 EN:533 ZS:20,2 TZS:8,6 FH:17,9 SZH:65,3 CK:31,9 SÓ:3,15			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:1035 ZS:49,2 TZS:11,7 FH:30 SZH:114 CK:17,7 SÓ:3,41			Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:518 ZS:14,3 TZS:4,4 FH:26,4 SZH:64,1 CK:15 SÓ:2,64			Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:697 ZS:23 TZS:2,7 FH:19,1 SZH:94,4 CK:27,7 SÓ:2,08			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hawai sertés szelet (7) Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:572 ZS:20,9 TZS:4,7 FH:21,1 SZH:70,5 CK:13,3 SÓ:1,75			Almalé 100%-os Rakott brokkoli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:507 ZS:24,6 TZS:7,5 FH:20,8 SZH:47,6 CK:25 SÓ:0,16			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:694 ZS:33 TZS:11,5 FH:24,5 SZH:71 CK:6,8 SÓ:2,28			Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:542 ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19			Paradicsomleves (1,3,9) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:514 ZS:11,9 TZS:3,3 FH:25,6 SZH:70,3 CK:23,7 SÓ:0,98			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:144 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8			Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15			Ostya szelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:184 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3 SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04			Gépsonka Margarin Fehér kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:165 ZS:3,6 TZS:1,2 FH:7,2 SZH:25,2 CK:0,7 SÓ:1,22			Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD B			UZSONNA																		

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 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

2025.05.12.–2025.05.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:201
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:31,3 CK:9,2 SÓ:1,1Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88Tejeskávé (1,7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:290
ZS:6,9 TZS:3,6 FH:10,8
SZH:45,8 CK:22,5 SÓ:0,56Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:196
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:37,1 CK:9,8 SÓ:0,9Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:230
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:35,4 CK:9,4 SÓ:1,22Kakaós tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:272
ZS:6,1 TZS:2,9 FH:11,4
SZH:42,1 CK:16,3 SÓ:0,85Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
7,10,12EN:559
ZS:13,6 TZS:2,6 FH:23,6
SZH:81,2 CK:30,5 SÓ:2,17Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,10EN:645
ZS:19,2 TZS:5 FH:28,5
SZH:79,6 CK:27,3 SÓ:2,3Zöldséglevés (1,3,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggy mártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:593
ZS:18,2 TZS:2,3 FH:17,8
SZH:84,4 CK:31,2 SÓ:2,02Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejfől (7)Allergének:
1,3,7,9EN:885
ZS:23,1 TZS:8,1 FH:32,8
SZH:132,4 CK:22,7 SÓ:2,12Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)Allergének:
1,3,7,9,12EN:657
ZS:26,2 TZS:10,9 FH:32,9
SZH:70,5 CK:12,7 SÓ:1,43Csontleves (1,3,9,12)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:18,6 TZS:6,6 FH:20,8
SZH:51 CK:8,9 SÓ:1,78Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,6,7,10,12EN:633
ZS:25,5 TZS:10,5 FH:17,9
SZH:67,1 CK:27,3 SÓ:2,49Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,7EN:597
ZS:22,8 TZS:5,7 FH:20,3
SZH:73,4 CK:10,4 SÓ:1,93Zöldséglevés (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)Allergének:
1,3,7,12EN:499
ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,3
SZH:53,1 CK:5 SÓ:0,99Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14,8 TZS:7,3 FH:21,9
SZH:69,1 CK:34,1 SÓ:0,77Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:757
ZS:34,3 TZS:6,7 FH:14,6
SZH:95,3 CK:10,1 SÓ:2,29Csontleves (1,3,9,12)
Sertésragu Jóasszony módra (1)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,9,12EN:390
ZS:12,6 TZS:4,4 FH:15,9
SZH:47,6 CK:1,4 SÓ:1,03Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:188
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:26,7 CK:0,9 SÓ:1,08Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:193
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,5
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:0,83Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:193
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1EN:238
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:218
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,14Allergének: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 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

2025.05.19.–2025.05.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:192
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5
SZH:28,1 CK:10,7 SÓ:0,7Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:327
ZS:11,4 TZS:4 FH:11,5
SZH:44,3 CK:17,5 SÓ:0,84Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:205
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:35,5 CK:10,2 SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:236
ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,4
SZH:36,8 CK:10,7 SÓ:1,04Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:930
ZS:20,7 TZS:5 FH:26,8
SZH:133,3 CK:33,3 SÓ:2,58Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:693
ZS:24,5 TZS:6,1 FH:24,7
SZH:87,6 CK:28,3 SÓ:2,71Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:706
ZS:32 TZS:9,5 FH:19,1
SZH:83,6 CK:32,3 SÓ:3,22Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Sárgaborsófézelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:678
ZS:18,8 TZS:4,1 FH:37,2
SZH:76,7 CK:6,4 SÓ:2,5Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:697
ZS:20,3 TZS:3,9 FH:21,9
SZH:104,7 CK:31,2 SÓ:2,12Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát
AlmaAllergének:
1,3,9,12EN:526
ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,6
SZH:95,9 CK:39 SÓ:0,37Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:16,9 TZS:4 FH:20,4
SZH:61,9 CK:3,4 SÓ:1,29Almalé 100%-os
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:459
ZS:11,8 TZS:3,7 FH:17
SZH:63,2 CK:24,9 SÓ:1,03Daragaluska leves (1,3,9,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:502
ZS:19,5 TZS:5,2 FH:18
SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:1,39Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,7,12EN:632
ZS:19,1 TZS:5,8 FH:30,6
SZH:75,3 CK:28,7 SÓ:2,08Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:173
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,6
SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:209
ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,2
SZH:24,5 CK:0,3 SÓ:1,04Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1EN:194
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:204
ZS:5,3 TZS:1,4 FH:7
SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,18Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15Allergének: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 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 alsó tagozat			2025.05.26.–2025.06.01.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)		Tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)		Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Vanília ízű tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1	
	EN:325 ZS:9,4 TZS:4,8 FH:12,4 SZH:47,6 CK:22,7 SÓ:0,78		EN:227 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:43,2 CK:14,1 SÓ:0,65		EN:225 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4 SZH:34,8 CK:9,2 SÓ:1,1		EN:275 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:44,6 CK:19,3 SÓ:0,98	
	EN:253 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:34,5 CK:9,3 SÓ:1,37		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12)		Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma		Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet		Zöldséglevés (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd	
	<u>Allergének:</u> 7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	
	EN:609 ZS:21,6 TZS:6,6 FH:19,1 SZH:82,9 CK:31,4 SÓ:1,93		EN:754 ZS:26,7 TZS:6,8 FH:31,8 SZH:91,9 CK:12,3 SÓ:2,56		EN:707 ZS:20,9 TZS:6,4 FH:25,2 SZH:102,4 CK:35,5 SÓ:0,84		EN:593 ZS:19,1 TZS:6,6 FH:23,7 SZH:71,9 CK:17 SÓ:2,2	
	EN:800 ZS:28,8 TZS:3,8 FH:24,2 SZH:107,1 CK:27,5 SÓ:2,79		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD B	Almalé 100%-os Csirkebrassói (12) Csemegeuborka (10,12)		Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Alma		Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor		Zöldséglevés (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Gesztenyerúd	
	<u>Allergének:</u> 10,12		<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	
	EN:563 ZS:15,4 TZS:3,6 FH:19,5 SZH:76,3 CK:27 SÓ:2,4		EN:586 ZS:17,1 TZS:2,9 FH:21,1 SZH:81,6 CK:18,1 SÓ:1,45		EN:630 ZS:18,7 TZS:9,5 FH:21,6 SZH:93,9 CK:39,8 SÓ:0,86		EN:512 ZS:20,2 TZS:9 FH:17,2 SZH:62,9 CK:14,9 SÓ:1,17	
	EN:580 ZS:19,4 TZS:4,9 FH:18,6 SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma		Füstölt pulyka párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek		Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka		Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika	
	<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1,7	
	EN:193 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04		EN:190 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22		EN:193 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,5 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:0,83		EN:241 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05	
	EN:231 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,9 SZH:48,1 CK:9,1 SÓ:0,7		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 keresztzsennyeződéssel 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!**

