

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.05.05.–2025.05.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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:274 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:39,2 CK:9,4 SÓ:1,1	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:211 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,8 CK:10 SÓ:0,93	<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:758 ZS:30,8 TZS:8 FH:26,8 SZH:91,2 CK:25 SÓ:2,01	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 7,10,12 EN:607 ZS:23,9 TZS:10,1 FH:20,3 SZH:72,6 CK:32,8 SÓ:3,67	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:1098 ZS:52,7 TZS:12,3 FH:30,8 SZH:120,9 CK:18,9 SÓ:3,57	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:552 ZS:15,6 TZS:4,5 FH:29,5 SZH:65,4 CK:15,2 SÓ:2,82	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:780 ZS:25,8 TZS:2,9 FH:22,9 SZH:104,1 CK:28,2 SÓ:2,35	<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:604 ZS:21,7 TZS:4,8 FH:21,6 SZH:76 CK:13,4 SÓ:1,76	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:774 ZS:37,9 TZS:13,7 FH:27,3 SZH:76,9 CK:7,9 SÓ:2,66	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:618 ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2 SZH:77 CK:9 SÓ:1,27	Paradicsomleves (1,3,9) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:575 ZS:13,8 TZS:4 FH:30,7 SZH:75,6 CK:23,9 SÓ:1,1	<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:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	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:179 ZS:4,2 TZS:1,4 FH:8,8 SZH:25,7 CK:0,9 SÓ:1,5	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:

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!



Pécs

Általános iskola felső 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:212
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3
SZH:38,5 CK:10,1 SÓ:1Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:255
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:35,9 CK:9,6 SÓ:1,44Kakaós 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:640
ZS:15,9 TZS:2,8 FH:27,1
SZH:91,8 CK:31,3 SÓ:2,5Köménymaglevés (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:654
ZS:19 TZS:2,5 FH:19
SZH:96,8 CK:37,9 SÓ:2,07Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejfől (7)Allergének:
1,3,7,9EN:902
ZS:24,2 TZS:8,9 FH:33,1
SZH:134 CK:24,1 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:506
ZS:20,8 TZS:7,3 FH:22,3
SZH:51,8 CK:9,2 SÓ:1,87Allergének: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:636
ZS:25,5 TZS:10,5 FH:18
SZH:67,7 CK:27,8 SÓ:2,69Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,7EN:668
ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,5
SZH:80,4 CK:10,9 SÓ:2,27Zöldséglevés (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)Allergének:
1,3,7,12EN:555
ZS:25,4 TZS:12,3 FH:22,6
SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,08Lencsegyulyás 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:870
ZS:39,9 TZS:7,6 FH:16,7
SZH:108,5 CK:11,9 SÓ:2,66Csontleves (1,3,9,12)
Sertésragu Jóasszony módra (1)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,9,12EN:444
ZS:14,9 TZS:5,2 FH:18,5
SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,14Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,26Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5
SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38Paprikás 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:220
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,15Allergének: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									2025.05.19.–2025.05.25.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP			
TÍZÓRAI	Tea Pizzás csiga (1,7,12)			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Fehér kenyér (1)			Tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Epres joghurt (7) Kifli (1,7)			Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika								
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:192			EN:327			EN:205			EN:247			EN:239			EN:			EN:		
	ZS:7,2	TZS:3,8	FH:3,5	ZS:11,4	TZS:4	FH:11,5	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,1	ZS:2,1	TZS:0,8	FH:7,8	ZS:5,5	TZS:1,1	FH:6,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:28,1	CK:10,7	SÓ:0,7	SZH:44,3	CK:17,5	SÓ:0,84	SZH:35,5	CK:10,2	SÓ:0,78	SZH:46,5	CK:19,9	SÓ:0,63	SZH:37,3	CK:10,9	SÓ:1,04	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almalé 100%-os Lecsós virsli (1) Tarhonya (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12)								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:930			EN:790			EN:786			EN:712			EN:780			EN:			EN:		
	ZS:20,7	TZS:5	FH:26,8	ZS:28,7	TZS:7,2	FH:28,4	ZS:36,5	TZS:11,1	FH:22	ZS:20,1	TZS:4,1	FH:40,4	ZS:23,2	TZS:4,2	FH:25,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:133,3	CK:33,3	SÓ:2,58	SZH:98	CK:33,3	SÓ:2,89	SZH:90,4	CK:33,4	SÓ:3,7	SZH:78	CK:6,7	SÓ:2,68	SZH:115,2	CK:31,7	SÓ:2,42	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórát Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Almalé 100%-os Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1)			Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet (7)								
	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:601			EN:566			EN:479			EN:567			EN:687			EN:			EN:		
	ZS:10,5	TZS:1,3	FH:14,7	ZS:19,3	TZS:4,6	FH:23,5	ZS:11,8	TZS:3,7	FH:17,5	ZS:22,5	TZS:6,2	FH:20,7	ZS:21,1	TZS:6,2	FH:33,9	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:109	CK:43,1	SÓ:0,42	SZH:68,4	CK:3,7	SÓ:1,47	SZH:67	CK:24,9	SÓ:1,04	SZH:61,6	CK:3,6	SÓ:1,6	SZH:80	CK:29	SÓ:2,31	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Reszelt sajt (7) Margarin Fehér kenyér (1) Jégcsapretek			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka			Baromfi párizsi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek			Kockasajt (7) Kifli (1,7)								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:176			EN:211			EN:208			EN:223			EN:203			EN:			EN:		
	ZS:4,3	TZS:2	FH:4,7	ZS:7,8	TZS:4,5	FH:9,4	ZS:4,3	TZS:1,4	FH:9,2	ZS:6,7	TZS:1,7	FH:8,3	ZS:6,6	TZS:4	FH:7	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:27,8	CK:1,4	SÓ:0,86	SZH:24,8	CK:0,3	SÓ:1,05	SZH:31,3	CK:1,3	SÓ:1,54	SZH:30,8	CK:0,8	SÓ:1,41	SZH:27,9	CK:2,1	SÓ:1,15	SZH:	CK:	SÓ:	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 felső 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:246 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:35 CK:9,2 SÓ:1,26		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: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:	
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:697 ZS:25,5 TZS:7,6 FH:21,8 SZH:93,3 CK:32,3 SÓ:2,2		EN:790 ZS:28,4 TZS:7,3 FH:35,3 SZH:93,5 CK:12,4 SÓ:2,74		EN:794 ZS:23 TZS:6,7 FH:27,7 SZH:117 CK:36,8 SÓ:0,88		EN:604 ZS:19,2 TZS:6,6 FH:23,9 SZH:74 CK:17 SÓ:2,2	
	EN:829 ZS:29,4 TZS:3,9 FH:25,1 SZH:112 CK:27,6 SÓ:2,8		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:	
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:656 ZS:18,5 TZS:4,3 FH:23,4 SZH:87 CK:27,8 SÓ:2,84		EN:663 ZS:19,6 TZS:3,1 FH:24,9 SZH:90,5 CK:20,6 SÓ:1,7		EN:630 ZS:18,7 TZS:9,5 FH:21,6 SZH:93,9 CK:39,8 SÓ:0,86		EN:594 ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2 SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34	
	EN:662 ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8 SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:	
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:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21		EN:212 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,4 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,43		EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83		EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 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: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:		EN: ZS: TZS: SZH:	

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!**

