



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3
CK:23,8

FH:9
SÓ:0,32

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:196
ZS:2,5
SZH:34

TZS:1,3
CK:10,1

FH:8,4
SÓ:0,68

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:239
ZS:5,7
SZH:36,7

TZS:1,2
CK:10,6

FH:6,6
SÓ:1,01

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,8
SZH:32,9

TZS:4,5
CK:9,1

FH:9
SÓ:1

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1

TZS:3,7
CK:20,7

FH:10,8
SÓ:0,56

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:545
ZS:14
SZH:79,3

TZS:4
CK:3,6

FH:19,2
SÓ:2,62

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:681
ZS:22
SZH:78,3

TZS:8,6
CK:12,6

FH:40,7
SÓ:2,2

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:875
ZS:21,6
SZH:142,8

TZS:5
CK:44,6

FH:20,8
SÓ:2,48

Csontleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:508
ZS:20
SZH:60,3

TZS:5,8
CK:22,3

FH:17,9
SÓ:2,16

Almalé 100%-os
Párolt sertésszelet, karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:634
ZS:17,9
SZH:90

TZS:5
CK:30,3

FH:23,9
SÓ:1,81

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:523
ZS:12,4
SZH:77,8

TZS:1,9
CK:14

FH:20,3
SÓ:1,93

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Kukorica morzsa csirkemell csík (1)
Bulgur (1)
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:719
ZS:24,7
SZH:89,6

TZS:4,6
CK:9,6

FH:25,2
SÓ:2,63

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:527
ZS:15,9
SZH:77,5

TZS:4,5
CK:9

FH:14,3
SÓ:0,58

Csontleves (1,3,9,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:452
ZS:15
SZH:60,4

TZS:3,8
CK:6,3

FH:17,4
SÓ:0,87

Almalé 100%-os
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:448
ZS:8
SZH:65,5

TZS:2,8
CK:26,1

FH:23,6
SÓ:1,72

UZSONNA

Libazsír
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:264
ZS:15,3
SZH:25

TZS:4
CK:0,6

FH:4,3
SÓ:0,6

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3

TZS:2,2
CK:0,4

FH:6,3
SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9

FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7

TZS:1,1
CK:1,1

FH:7,5
SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22

TZS:3,9
CK:1,3

FH:6,5
SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 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).



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





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.09.–2025.06.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3

EN:0

EN:327

EN:237

EN:337

EN:227

ZS:

ZS:11,4

ZS:2,7

ZS:11,5

ZS:5,1

TZS:

TZS:4

TZS:1,4

TZS:6,5

TZS:1,5

FH:

FH:11,5

FH:8,4

FH:8,9

FH:6,7

SZH:

SZH:44,3

SZH:42,8

SZH:49,9

SZH:35,3

CK:

CK:17,5

CK:13,5

CK:31,3

CK:9,3

SÓ:

SÓ:0,84

SÓ:0,66

SÓ:0,45

SÓ:0,86

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Tört burgonya (12)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz, Alma

Paradicsomleves (1,3,9)
Magyaros sertésszelet
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:0

EN:563

EN:980

EN:835

EN:665

ZS:

ZS:13,7

ZS:47,2

ZS:30,3

ZS:21,3

TZS:

TZS:5,4

TZS:11,8

TZS:6,4

TZS:4,1

FH:

FH:29,6

FH:26,7

FH:20,3

FH:23

SZH:

SZH:73,4

SZH:100,7

SZH:120,8

SZH:91,1

CK:

CK:18,5

CK:14,5

CK:55,9

CK:21,6

SÓ:

SÓ:1,43

SÓ:3,11

SÓ:4,02

SÓ:1,79

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Alma

Paradicsomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:

Allergének:
1,10,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,9

EN:0

EN:527

EN:627

EN:597

EN:652

ZS:

ZS:17,8

ZS:27,9

ZS:14,6

ZS:31,2

TZS:

TZS:3,8

TZS:13,3

TZS:3,6

TZS:11,6

FH:

FH:22,8

FH:23,2

FH:22,1

FH:19,8

SZH:

SZH:63

SZH:54,4

SZH:88,1

SZH:71,7

CK:

CK:6,9

CK:4,8

CK:30,8

CK:21,9

SÓ:

SÓ:2,74

SÓ:1,18

SÓ:1

SÓ:2,04

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kigyóuborka

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóuborka

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,3,6,7

EN:0

EN:193

EN:175

EN:221

EN:130

ZS:

ZS:5,7

ZS:4,3

ZS:9,1

ZS:5,6

TZS:

TZS:2

TZS:2

TZS:3,3

TZS:2,8

FH:

FH:7,1

FH:4,9

FH:7,3

FH:2

SZH:

SZH:27,7

SZH:27,5

SZH:26,1

SZH:20,6

CK:

CK:1,6

CK:0,8

CK:0,5

CK:16,2

SÓ:

SÓ:0,87

SÓ:0,9

SÓ:1,29

SÓ:0,13

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).



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





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.16.–2025.06.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:244
ZS:4
SZH:42,6
TZS:3
FH:8,8
CK:23,8
SÓ:0,48

Tea
Zala felvágott
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1

EN:216
ZS:5,8
SZH:33,3
TZS:2
FH:6,6
CK:9,1
SÓ:1

Kakaós tej (7)
Fonotkka (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:281
ZS:7,1
SZH:42,7
TZS:3,7
FH:11,2
CK:21,1
SÓ:0,59

Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:225
ZS:2,7
SZH:39,6
TZS:1,4
FH:8,4
CK:10,5
SÓ:0,73

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:236
ZS:5,4
SZH:36,8
TZS:1,1
FH:6,4
CK:10,7
SÓ:1,04

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:560
ZS:19,6
SZH:69
TZS:5,8
FH:24,5
CK:9,5
SÓ:2,04

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:689
ZS:20,1
SZH:96,8
TZS:3,6
FH:23
CK:6,9
SÓ:3,07

Csirkeaguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:958
ZS:22,7
SZH:132,9
TZS:3,9
FH:27,8
CK:37,1
SÓ:3,53

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:509
ZS:12,1
SZH:71,3
TZS:2,1
FH:25,5
CK:10,5
SÓ:1,46

Almalé 100%-os
Rántott sertéskaraj (1)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,7

EN:741
ZS:20,4
SZH:111,2
TZS:4,6
FH:25,1
CK:41,7
SÓ:1,86

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:541
ZS:19,5
SZH:55,8
TZS:5
FH:24,4
CK:4,1
SÓ:3,07

Zöldségleves (1,3,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:492
ZS:11,8
SZH:75,8
TZS:1,4
FH:16,4
CK:27,9
SÓ:1,23

Csirkeaguleves (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:562
ZS:23,8
SZH:57,3
TZS:10,8
FH:26,6
CK:11,8
SÓ:1,4

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:648
ZS:29,3
SZH:81,1
TZS:4,4
FH:13,3
CK:9,4
SÓ:1,45

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:478
ZS:9,9
SZH:74,8
TZS:3,6
FH:15,8
CK:33,3
SÓ:0,9

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,6
SZH:26,7
TZS:2,8
FH:4,9
CK:0,9
SÓ:0,92

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,9
SZH:30,7
TZS:4,4
FH:9,7
CK:1
SÓ:1,05

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1
TZS:2,2
FH:6,2
CK:0,4
SÓ:1,05

Magyaros vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:165
ZS:4,4
SZH:25,2
TZS:2,7
FH:5,2
CK:1,1
SÓ:0,78

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:133
ZS:4,5
SZH:18,7
TZS:3,9
FH:3,7
CK:17,5
SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 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).



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

