



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (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:242
ZS:5,7
SZH:37,1

TZS:1,2
CK:10,8

FH:6,8
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:602
ZS:19
SZH:80,3

TZS:5,9
CK:7,9

FH:25,7
SÓ:2,91

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

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:754
ZS:24,6
SZH:85,3

TZS:9,7
CK:13,8

FH:46
SÓ:2,42

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:608
ZS:21
SZH:80,3

TZS:5,8
CK:22,3

FH:19,9
SÓ:2,16

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

Allergének:
1,7,12

EN:665
ZS:18,7
SZH:95,5

TZS:5,2
CK:30,4

FH:24,5
SÓ:1,85

EBÉD B

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

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14
SZH:86,6

TZS:2,1
CK:16,4

FH:23,1
SÓ:2,22

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:750
ZS:25,4
SZH:94,2

TZS:4,7
CK:9,7

FH:25,9
SÓ:2,64

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:581
ZS:17,8
SZH:84,6

TZS:5,1
CK:9,3

FH:16,1
SÓ:0,69

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:512
ZS:9,9
SZH:71,3

TZS:3,5
CK:26,8

FH:28,8
SÓ:2,04

UZSONNA

Libazsír
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:267
ZS:15,3
SZH:25,5

TZS:4
CK:0,8

FH:4,4
SÓ:0,6

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,5
SÓ:1,24

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:206
ZS:4,3
SZH:31

TZS:1,4
CK:1,3

FH:9
SÓ:1,54

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 tartalmazo 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. Csillagfűt; 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 felső 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:229

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:6,8

SZH:

SZH:44,3

SZH:42,8

SZH:49,9

SZH:35,7

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:587

EN:1043

EN:854

EN:706

ZS:

ZS:15,4

ZS:50,7

ZS:30,3

ZS:22,5

TZS:

TZS:5,9

TZS:12,5

TZS:6,4

TZS:4,4

FH:

FH:31

FH:27,5

FH:20,8

FH:23,9

SZH:

SZH:74,2

SZH:107,6

SZH:124,6

SZH:97,6

CK:

CK:18,7

CK:15,7

CK:55,9

CK:21,8

SÓ:

SÓ:1,45

SÓ:3,27

SÓ:4,04

SÓ:1,83

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:614

EN:627

EN:674

EN:732

ZS:

ZS:20,9

ZS:27,9

ZS:17,4

ZS:36

TZS:

TZS:4,4

TZS:13,3

TZS:4,3

TZS:13,8

FH:

FH:26,9

FH:23,2

FH:26,4

FH:22,6

SZH:

SZH:72,8

SZH:54,4

SZH:95,5

SZH:77,9

CK:

CK:8

CK:4,8

CK:31,1

CK:23

SÓ:

SÓ:3,17

SÓ:1,18

SÓ:1,25

SÓ:2,41

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:223

EN:175

EN:222

EN:130

ZS:

ZS:8,1

ZS:4,3

ZS:9,1

ZS:5,6

TZS:

TZS:2,9

TZS:2

TZS:3,3

TZS:2,8

FH:

FH:8,5

FH:4,9

FH:7,4

FH:2

SZH:

SZH:28,2

SZH:27,5

SZH:26,3

SZH:20,6

CK:

CK:1,9

CK:0,8

CK:0,5

CK:16,2

SÓ:

SÓ:1,04

SÓ:0,9

SÓ:1,3

SÓ:0,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 felső 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:237
ZS:7,5
SZH:33,5
TZS:2,7
FH:7,9
CK:9,1
SÓ:1,16

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:239
ZS:5,5
SZH:37,3
TZS:1,1
FH:6,6
CK:10,9
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:640
ZS:22,8
SZH:78,5
TZS:6,5
FH:27,7
CK:10,4
SÓ:2,27

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:606
ZS:14,7
SZH:78,3
TZS:2,1
FH:29,2
CK:11,7
SÓ:1,58

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

Allergének:
1,7

EN:770
ZS:21
SZH:116,1
TZS:4,7
FH:26
CK:41,8
SÓ:1,87

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:570
ZS:20
SZH:60,3
TZS:5,1
FH:25,2
CK:4,3
SÓ:3,29

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:553
ZS:12,5
SZH:88,2
TZS:1,6
FH:17,5
CK:34,6
SÓ:1,28

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:614
ZS:26,4
SZH:62,2
TZS:12,2
FH:28,9
CK:12,3
SÓ:1,5

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:752
ZS:34,7
SZH:92,5
TZS:5,2
FH:15,5
CK:11
SÓ:1,74

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

Allergének:
1,12

EN:530
ZS:11,9
SZH:80,2
TZS:4,3
FH:18,4
CK:33,7
SÓ:0,99

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
FH:5,1
CK:0,9
SÓ:0,93

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
FH:9,8
CK:1,2
SÓ:1,05

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:215
ZS:7,9
SZH:27,3
TZS:2,9
FH:7,3
CK:0,4
SÓ:1,24

Magyaros vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:166
ZS:4,4
SZH:25,4
TZS:2,7
FH:5,3
CK:1,1
SÓ:0,79

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. Csillagfűt; 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!**

