



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.09.01.–2025.09.05.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 SZH:37,9 TZS:8 FH:9,6 SÓ:0,6	Tea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:273 ZS:7,9 SZH:39 TZS:4,4 FH:9,6 SÓ:1,08	Tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS:2,8 SZH:36,8 TZS:1,6 FH:8,1 SÓ:0,68	Tejeskávé (1,7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:293 ZS:6,5 SZH:47,1 TZS:3,7 FH:10,8 SÓ:0,56	Tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:4,6 SZH:35,1 TZS:2,8 FH:4,7 SÓ:0,88
EBÉD A	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:585 ZS:21,5 SZH:72,9 TZS:6,2 FH:23,6 SÓ:1,23	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:607 ZS:20,5 SZH:80,2 TZS:8,7 FH:20,1 SÓ:3,55	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:843 ZS:37,3 SZH:101,5 TZS:7,4 FH:19,5 SÓ:3,63	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:534 ZS:18,5 SZH:62,1 TZS:3,9 FH:22,4 SÓ:3,31	Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN:758 ZS:24,5 SZH:98,4 TZS:3,8 FH:27,9 SÓ:2,26
EBÉD B	Daragaluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:466 ZS:12,1 SZH:67,5 TZS:1,4 FH:17,6 SÓ:1,05	Almalé 100%-os Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:519 ZS:17,3 SZH:66,4 TZS:4,5 FH:22,3 SÓ:0,63	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Hosszúmetélt (1) Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:597 ZS:19,7 SZH:78,7 TZS:6,1 FH:23,4 SÓ:0,48	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:542 ZS:16,3 SZH:69 TZS:5,1 FH:28,5 SÓ:1,19	Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:511 ZS:11,9 SZH:70,7 TZS:3,5 FH:24,5 SÓ:1,12
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:144 ZS:1,9 SZH:23,6 TZS:0,8 FH:6,2 SÓ:0,8	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 SZH:25,9 TZS:2,2 FH:6 SÓ:1,15	Ostyaszelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:184 ZS:8,4 SZH:23,5 TZS:2,1 FH:2,3 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,8 SZH:26,6 TZS:1,3 FH:7 SÓ:1,32	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:4 FH:7 SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 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!**



Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.09.08.–2025.09.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

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 (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88

Tejeskávé (1,7)
Fonottka (1,3,6,7)

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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:196
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:37,1 CK:9,8 SÓ:0,9

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:230
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:35,4 CK:9,4 SÓ:1,22

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
7,10,12

EN:599
ZS:21,6 TZS:6,6 FH:19,2
SZH:80,4 CK:31,4 SÓ:1,86

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Körte

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:563
ZS:14,1 TZS:3,2 FH:23,4
SZH:75,6 CK:19,5 SÓ:2,12

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:640
ZS:21,3 TZS:2,7 FH:18
SZH:88,8 CK:30,9 SÓ:1,91

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:885
ZS:23,1 TZS:8,1 FH:32,8
SZH:132,4 CK:22,7 SÓ:2,12

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:723
ZS:32,2 TZS:12,4 FH:34,3
SZH:72,4 CK:14,7 SÓ:1,42

Almalé 100%-os
Fűszeres csirkeszárnyak
Steak burgonya
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:668
ZS:25,9 TZS:8,2 FH:33,1
SZH:73,5 CK:30,8 SÓ:2,08

Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN:551
ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,7
SZH:65,1 CK:7,8 SÓ:0,99

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricas csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:566
ZS:22,8 TZS:5,7 FH:19,9
SZH:66,4 CK:3,4 SÓ:1,93

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:712
ZS:33,7 TZS:12,9 FH:29,1
SZH:70,2 CK:7,8 SÓ:2,11

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:538
ZS:19,4 TZS:4,3 FH:19,8
SZH:69 CK:11,9 SÓ:2,61

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,5
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:0,83

Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:193
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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!**



Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.09.15.–2025.09.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:192
ZS:7,2
SZH:28,1TZS:3,8
CK:10,7FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41TZS:2,1
CK:21FH:9,7
SÓ:0,52Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:205
ZS:2,7
SZH:35,5TZS:1,4
CK:10,2FH:8,1
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:236
ZS:5,4
SZH:36,8TZS:1,1
CK:10,7FH:6,4
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
SzőlőAllergének:
1,3,7,9,12EN:977
ZS:20,7
SZH:144,4TZS:5
CK:44,4FH:27
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:627
ZS:22,5
SZH:80,6TZS:4,6
CK:24,4FH:19,7
SÓ:2,35Almalé 100%-os
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:595
ZS:17,9
SZH:82,5TZS:2
CK:33,6FH:21,1
SÓ:2,68Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:748
ZS:29,2
SZH:79,8TZS:9,6
CK:12,2FH:32,1
SÓ:3,07Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:690
ZS:24,5
SZH:95,9TZS:3,1
CK:27,3FH:20,2
SÓ:2,47

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
SzőlőAllergének:
1,3,9,12EN:573
ZS:9,1
SZH:107TZS:1,1
CK:50,1FH:12,8
SÓ:0,37Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9TZS:4
CK:3,4FH:20,4
SÓ:1,29Almalé 100%-os
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,10,12EN:486
ZS:11,9
SZH:69,4TZS:3,7
CK:29,6FH:17,3
SÓ:2,23Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
AlmaAllergének:
1,3,9,10,12EN:539
ZS:14,8
SZH:66,5TZS:3,5
CK:12,1FH:27,1
SÓ:2,3Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,7,12EN:632
ZS:19,1
SZH:75,3TZS:5,8
CK:28,7FH:30,6
SÓ:2,08

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:173
ZS:4,3
SZH:27,3TZS:2
CK:1,2FH:4,6
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:211
ZS:7,8
SZH:24,9TZS:4,5
CK:0,3FH:9,2
SÓ:1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:194
ZS:3,7
SZH:30,8TZS:1,1
CK:1,1FH:7,6
SÓ:1,27Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:176
ZS:5,2
SZH:24,8TZS:1,4
CK:0,4FH:6,6
SÓ:1,14Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9TZS:4
CK:2,1FH:7
SÓ:1,15

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 alsó tagozat

2025.09.22.–2025.09.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS:9,4
SZH:47,6

TZS:4,8
CK:22,7

FH:12,4
SÓ:0,78

Tea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:1,9
SZH:43,2

TZS:0,9
CK:14,1

FH:7,5
SÓ:0,65

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:225
ZS:6
SZH:34,8

TZS:2,1
CK:9,2

FH:6,4
SÓ:1,1

Vanília ízű tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:281
ZS:5,9
SZH:45,6

TZS:2,8
CK:20

FH:10,9
SÓ:0,81

Tea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:222
ZS:6
SZH:34,7

TZS:2,1
CK:9,2

FH:6
SÓ:1,18

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:623
ZS:15,6
SZH:89,6

TZS:4
CK:29

FH:25,3
SÓ:2,53

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:772
ZS:26,7
SZH:95,6

TZS:6,8
CK:18,4

FH:32,2
SÓ:2,49

Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:687
ZS:16,4
SZH:104,3

TZS:2,9
CK:34,9

FH:26
SÓ:1,39

Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:544
ZS:17,8
SZH:68,6

TZS:5,6
CK:12,8

FH:18,8
SÓ:2,3

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:800
ZS:28,8
SZH:107,1

TZS:3,8
CK:27,5

FH:24,2
SÓ:2,79

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:563
ZS:19,9
SZH:73,9

TZS:6,1
CK:24,4

FH:15,2
SÓ:1,85

Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Szilva

Allergének:
1,7,12

EN:494
ZS:19,9
SZH:56,1

TZS:5,7
CK:20

FH:22,5
SÓ:0,72

Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:551
ZS:13,9
SZH:81,8

TZS:5,7
CK:34,3

FH:21,5
SÓ:1,28

Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10,12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:735
ZS:32,6
SZH:86,6

TZS:6,3
CK:13,6

FH:15,8
SÓ:1,78

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:580
ZS:19,4
SZH:76

TZS:4,9
CK:25,9

FH:18,6
SÓ:1,08

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:193
ZS:5,4
SZH:27,9

TZS:1,9
CK:0,9

FH:6,5
SÓ:1,04

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:221
ZS:9,2
SZH:26,2

TZS:3,3
CK:0,5

FH:6,8
SÓ:1,4

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS:4,5
SZH:30,8

TZS:2,6
CK:1,1

FH:5,5
SÓ:0,83

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:8
SZH:26,4

TZS:4,6
CK:0,4

FH:9
SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:120
ZS:0,4
SZH:25,5

TZS:0,1
CK:7,4

FH:2,1
SÓ:0,38

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

2025.09.29.–2025.10.03.

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: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:536
ZS:16
SZH:68

TZS:5,3
CK:7,6

FH:23,8
SÓ:2,72

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

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN:701
ZS:26,2
SZH:77,9

TZS:8,1
CK:11,7

FH:36
SÓ:2,6

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:820
ZS:15,3
SZH:143,7

TZS:4,1
CK:37,4

FH:20,4
SÓ:1,79

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:465
ZS:20,3
SZH:51,1

TZS:4,3
CK:18,2

FH:15,3
SÓ:2,11

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)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7)
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:458
ZS:14,9
SZH:57,6

TZS:3,8
CK:11,3

FH:20,7
SÓ:2,39

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:548
ZS:15,9
SZH:82,5

TZS:4,5
CK:4,8

FH:14,3
SÓ:0,58

Zöldségleves (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 csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:445
ZS:7,9
SZH:65,8

TZS:3,1
CK:26,1

FH:22,5
SÓ:1,86

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:4,7
SZH:27,2

TZS:2,8
CK:1,2

FH:5
SÓ:0,88

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)
Hónapos retek

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 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. Csillagfűtű; 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!**

