



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.09.01.–2025.09.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
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

Allergének:
1,7

EN:274
ZS:7,9
SZH:39,2

TZS:4,4
FH:9,8
SÓ:1,1

Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:2,8
SZH:36,9

TZS:1,6
FH:8,2
SÓ:0,69

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:651
ZS:24,5
SZH:80,1

TZS:7,1
FH:26,1
SÓ:1,31

Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,10,12

EN:681
ZS:24,2
SZH:87,5

TZS:10,1
FH:22,5
SÓ:4,07

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:929
ZS:41,7
SZH:111

TZS:8,6
FH:21,3
SÓ:4,09

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:567
ZS:19,8
SZH:63,4

TZS:3,9
FH:25,5
SÓ:3,48

Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:786
ZS:25,1
SZH:102,7

TZS:3,8
FH:28,6
SÓ:2,29

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananásos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:524
ZS:13,6
SZH:75,2

TZS:1,5
FH:20,3
SÓ:1,18

Almalé 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
1,3,7

EN:639
ZS:21,3
SZH:83,8

TZS:6,8
FH:25,2
SÓ:0,49

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:618
ZS:19,1
SZH:77

TZS:5,9
FH:33,2
SÓ:1,27

Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:572
ZS:13,8
SZH:76

TZS:4,3
FH:29,3
SÓ:1,26

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1

TZS:1,1
FH:7,5
SÓ:0,9

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8
SZH:26,1

TZS:2,9
FH:7,1
SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6)
Alma

Allergének:
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

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,5
FH:8,6
SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
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 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. 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 felső tagozat

2025.09.08.–2025.09.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:201
ZS:6,5
SZH:31,3TZS:3,2
CK:9,2FH:3,4
SÓ:1,1Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,4
SZH:50TZS:2,7
CK:26,1FH:10,7
SÓ:0,88Tejeskávé (1,7)
Fonottka (1,3,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:290
ZS:6,9
SZH:45,8TZS:3,6
CK:22,5FH:10,8
SÓ:0,56Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:212
ZS:2,5
SZH:38,5TZS:1,1
CK:10,1FH:7,3
SÓ:1Tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:255
ZS:8,3
SZH:35,9TZS:3,1
CK:9,6FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
7,10,12EN:688
ZS:25,5
SZH:90,9TZS:7,6
CK:32,3FH:21,9
SÓ:2,13Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KörteAllergének:
1,3,7,10,12EN:563
ZS:14,1
SZH:75,6TZS:3,2
CK:19,5FH:23,4
SÓ:2,12Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:700
ZS:22,1
SZH:101,2TZS:2,9
CK:37,6FH:19,1
SÓ:1,96Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)Allergének:
1,3,7,9EN:902
ZS:24,2
SZH:134TZS:8,9
CK:24,1FH:33,1
SÓ:2,12Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:811
ZS:36,8
SZH:79,2TZS:14,2
CK:16,3FH:38,9
SÓ:1,55

EBÉD B

Almalé 100%-os
Fűszeres csirkeszárnyak
Steak burgonya
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:700
ZS:26,8
SZH:78,6TZS:8,6
CK:31,6FH:33,7
SÓ:2,3Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Farfalle (1)
KörteAllergének:
1,3,7,12EN:607
ZS:25,4
SZH:70,4TZS:12,3
CK:8,3FH:23
SÓ:1,09Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7EN:637
ZS:25,8
SZH:73,4TZS:6,7
CK:3,9FH:23,1
SÓ:2,26Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,9EN:792
ZS:38,6
SZH:76,3TZS:15,1
CK:8,8FH:32
SÓ:2,49Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,12EN:553
ZS:19,5
SZH:71,8TZS:4,4
CK:12,3FH:20,3
SÓ:2,65

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,21Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31TZS:2,6
CK:1,1FH:5,6
SÓ:0,83Füstölt pulykaparízsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,4TZS:2,7
CK:1FH:7,5
SÓ:1,38Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1EN:238
ZS:8,9
SZH:30TZS:3,2
CK:0,8FH:7,7
SÓ:1,24Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44TZS:0,8
CK:16,1FH:8,5
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. 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).

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



Pécs

Általános iskola felső 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:28,1
TZS:3,8
FH:3,5
CK:10,7
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
CK:21
SÓ:0,52Tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:205
ZS:2,7
SZH:35,5
TZS:1,4
FH:8,1
CK:10,2
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
FH:7,8
CK:19,9
SÓ:0,63Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:239
ZS:5,5
SZH:37,3
TZS:1,1
FH:6,6
CK:10,9
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:144,4
TZS:5
FH:27
CK:44,4
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:724
ZS:26,7
SZH:91
TZS:5,8
FH:23,4
CK:29,4
SÓ:2,53Almalé 100%-os
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:677
ZS:20,3
SZH:92,8
TZS:2,2
FH:25,1
CK:35,1
SÓ:3,03Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:748
ZS:29,2
SZH:79,8
TZS:9,6
FH:32,1
CK:12,2
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:717
ZS:25,1
SZH:100,5
TZS:3,1
FH:20,8
CK:27,5
SÓ:2,53

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
SzőlőAllergének:
1,3,9,12EN:648
ZS:10,5
SZH:120,1
TZS:1,3
FH:14,9
CK:54,2
SÓ:0,42Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4
TZS:4,6
FH:23,5
CK:3,7
SÓ:1,47Almalé 100%-os
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,10,12EN:510
ZS:12
SZH:74,2
TZS:3,7
FH:17,9
CK:30,3
SÓ:2,44Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
AlmaAllergének:
1,3,9,10,12EN:613
ZS:17,3
SZH:73,4
TZS:4,2
FH:32,5
CK:12,9
SÓ:2,67Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Steak burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,7,12EN:687
ZS:21,1
SZH:80
TZS:6,2
FH:33,9
CK:29
SÓ:2,31

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
FH:4,7
CK:1,4
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:213
ZS:7,9
SZH:25,3
TZS:4,5
FH:9,3
CK:0,3
SÓ:1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
FH:9,2
CK:1,3
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:195
ZS:6,6
SZH:25,2
TZS:1,8
FH:8
CK:0,4
SÓ:1,36Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
FH:7
CK:2,1
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 felső 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:246
ZS:7,7
SZH:35

TZS:2,8
CK:9,2

FH:7,7
SÓ:1,26

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:243
ZS:7,7
SZH:34,8

TZS:2,7
CK:9,2

FH:7,1
SÓ:1,38

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:690
ZS:17,6
SZH:97,1

TZS:4,4
CK:29,5

FH:28,7
SÓ:2,91

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:808
ZS:28,4
SZH:97,2

TZS:7,3
CK:18,5

FH:35,6
SÓ:2,68

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:774
ZS:18,4
SZH:118,9

TZS:3,2
CK:36,3

FH:28,5
SÓ:1,43

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:555
ZS:17,8
SZH:70,6

TZS:5,6
CK:12,8

FH:19,1
SÓ:2,31

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:829
ZS:29,4
SZH:112

TZS:3,9
CK:27,6

FH:25,1
SÓ:2,8

EBÉD B

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

Allergének:
10,12

EN:657
ZS:23,8
SZH:84,2

TZS:7,3
CK:24,8

FH:18,2
SÓ:2,18

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:845
ZS:38,1
SZH:98,1

TZS:7,1
CK:15

FH:18,3
SÓ:2,07

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:662
ZS:22,5
SZH:85,1

TZS:5,8
CK:26,6

FH:21,8
SÓ:1,2

UZSONNA

Kenőmajas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2

TZS:2,8
CK:1,2

FH:8
SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4

TZS:3,3
CK:0,5

FH:7
SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5
SZH:31

TZS:2,6
CK:1,1

FH:5,6
SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:8,1
SZH:26,8

TZS:4,6
CK:0,4

FH:9,1
SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricacsnaack
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. 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).



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





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső 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: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:594
ZS:18,3
SZH:74,3

TZS:5,9
CK:7,9

FH:26,1
SÓ:2,98

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:774
ZS:28,8
SZH:84,9

TZS:9,2
CK:12,9

FH:41,4
SÓ:2,83

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:473
ZS:15
SZH:60,4

TZS:3,8
CK:11,7

FH:21,2
SÓ:2,43

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:602
ZS:17,8
SZH:89,6

TZS:5,1
CK:5,1

FH:16,1
SÓ:0,69

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:508
ZS:9,9
SZH:71,7

TZS:3,8
CK:26,8

FH:27,4
SÓ:2,21

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7

TZS:2,8
CK:1,4

FH:5,1
SÓ:0,88

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)
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 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. 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!**

