

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános iskola alsó tagozat

2022.08.29.-2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Teljes kiőrlésű pogácsa	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 244 ZS: 4,7    TZS: 2    FH: 8,5 SZH: 41,4    CK: 23,4    SÓ: 0,4	EN: 224 ZS: 6,4    TZS: 3,5    FH: 6,5 SZH: 33,1    CK: 10,1    SÓ: 1,2	EN: 315 ZS: 9,8    TZS: 4,9    FH: 10,2 SZH: 46,4    CK: 25,7    SÓ: 0,7	EN: 292 ZS: 13,5    TZS: 2    FH: 9,8 SZH: 31,4    CK: 9,4    SÓ: 0,3	EN: 235 ZS: 7,1    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 32,8    CK: 9,8    SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs	Tejfőlés zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta	100%-os gyümölcsle Zöldséges sertés rizses hús Csemege uborka	Kakukkfűves hagymakrémeles Zsemlekockával Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 686 ZS: 21    TZS: 6,5    FH: 34,6 SZH: 81,5    CK: 7,3    SÓ: 3,1	EN: 614 ZS: 24,2    TZS: 6,9    FH: 23,8 SZH: 74,3    CK: 5,1    SÓ: 2,3	EN: 604 ZS: 16,9    TZS: 4,8    FH: 22 SZH: 86,3    CK: 12,8    SÓ: 2,9	EN: 601 ZS: 16,4    TZS: 4,5    FH: 20,5 SZH: 88    CK: 26,5    SÓ: 2,2	EN: 700 ZS: 31,2    TZS: 11,6    FH: 29 SZH: 75,9    CK: 15    SÓ: 2,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Paprika	Margarin Zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégsaláta	Nápolyi szelet Alma		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 205 ZS: 6,6    TZS: 3,9    FH: 5,7 SZH: 29,5    CK: 0,8    SÓ: 1	EN: 212 ZS: 4,7    TZS: 2,8    FH: 6,3 SZH: 35    CK: 1,8    SÓ: 0,9	EN: 213 ZS: 7    TZS: 2,8    FH: 7,8 SZH: 28,5    CK: 0,2    SÓ: 1,5	EN: 243 ZS: 7    TZS: 2,4    FH: 8,7 SZH: 35,4    CK: 0,6    SÓ: 1,2	EN: 136 ZS: 4,9    TZS: 3,4    FH: 1,8 SZH: 20,3    CK: 11,4    SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



## PÉCS

## Általános iskola alsó tagozat

2022.09.05.-2022.09.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 296 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 10,5 SZH: 49,8    CK: 22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Sajtkrém pirított napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 282 ZS: 8,8    TZS: 4    FH: 8,9 SZH: 39,5    CK: 12,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 281 ZS: 13,3    TZS: 7,3    FH: 8,5 SZH: 32,2    CK: 16,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8</p> <p>EN: 270 ZS: 4,2    TZS: 3,3    FH: 10,9 SZH: 45,7    CK: 12,5    SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 7,7    TZS: 3,8    FH: 10 SZH: 34    CK: 10,5    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 606 ZS: 13,9    TZS: 2,2    FH: 18,7 SZH: 97,2    CK: 19,3    SÓ: 2,7</p>	<p>Sertéshúsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 607 ZS: 14,6    TZS: 3,5    FH: 23,3 SZH: 91,4    CK: 9    SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 609 ZS: 26    TZS: 10,4    FH: 23,4 SZH: 66,3    CK: 4,1    SÓ: 1,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 9, 10, 12</p> <p>EN: 681 ZS: 15,9    TZS: 1,6    FH: 24,2 SZH: 108,3    CK: 31,9    SÓ: 3,5</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 12</p> <p>EN: 661 ZS: 28,4    TZS: 9,8    FH: 23,4 SZH: 77,9    CK: 6,8    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 243 ZS: 9,4    TZS: 3,8    FH: 8,8 SZH: 29,6    CK: 0,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 310 ZS: 13,8    TZS: 4,6    FH: 11 SZH: 34,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 238 ZS: 6,5    TZS: 0,7    FH: 8,3 SZH: 35,7    CK: 0,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 234 ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH: 12,1 SZH: 23,2    CK: 0,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 191 ZS: 1,5    TZS: 0,6    FH: 7 SZH: 37,1    CK: 11,8    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

PÉCS

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.12.-2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Padlizsánkrém Zsemle	Kakaós tej Fonottka	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 224 ZS: 3,8    TZS: 2,3    FH: 10,8 SZH: 35,8    CK: 23,8    SÓ: 0,6	EN: 220 ZS: 5,6    TZS: 2,1    FH: 6 SZH: 33,4    CK: 9,9    SÓ: 1,7	EN: 271 ZS: 5,1    TZS: 0,6    FH: 6,3 SZH: 48,2    CK: 10,6    SÓ: 1,8	EN: 313 ZS: 7    TZS: 4,1    FH: 10,4 SZH: 52,1    CK: 30,5    SÓ: 0,5	EN: 217 ZS: 3,6    TZS: 1,1    FH: 9,4 SZH: 34,7    CK: 10,3    SÓ: 1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejfölös burgonyaleves Tarhonyás sertés hússal Csemege uborka Alma	Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Szárnycsag raguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntettel	Zöldségleves Chilis bab sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsös tea Rántott sertés szelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 691 ZS: 22,3    TZS: 6,5    FH: 26,9 SZH: 86,9    CK: 11,9    SÓ: 2,2	EN: 659 ZS: 12,5    TZS: 3,3    FH: 24,8 SZH: 110,3    CK: 41,8    SÓ: 2	EN: 601 ZS: 7,9    TZS: 0,7    FH: 24,7 SZH: 103,3    CK: 22,5    SÓ: 3,3	EN: 606 ZS: 18,5    TZS: 4,3    FH: 24,5 SZH: 81    CK: 8,4    SÓ: 2	EN: 689 ZS: 21,8    TZS: 6,3    FH: 23,4 SZH: 97,5    CK: 26,3    SÓ: 1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Reszelt Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek	Kocka sajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 184 ZS: 5,9    TZS: 3,8    FH: 5,2 SZH: 25,8    CK: 0,6    SÓ: 0,9	EN: 292 ZS: 10,5    TZS: 5,8    FH: 13,5 SZH: 34,2    CK: 0,3    SÓ: 1,1	EN: 198 ZS: 6,7    TZS: 2,9    FH: 8,2 SZH: 24,3    CK: 0,3    SÓ: 1,5	EN: 204 ZS: 6,2    TZS: 0,9    FH: 7 SZH: 28,9    CK: 1,7    SÓ: 1,3	EN: 137 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 4,7 SZH: 22,7    CK: 1,3    SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

PÉCS

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.19.-2022.09.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 333 ZS: 9,2    TZS: 5,1    FH: 10,9 SZH: 51,8    CK: 27    SÓ: 0,7	Tea Sajtkrém Zsemle Paprika  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12 EN: 276 ZS: 6,2    TZS: 3,7    FH: 8,3 SZH: 45,5    CK: 10,4    SÓ: 1,1	Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 256 ZS: 7    TZS: 3,3    FH: 12,7 SZH: 33,6    CK: 9,8    SÓ: 1,7	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 282 ZS: 5,8    TZS: 2,8    FH: 10,3 SZH: 45,1    CK: 22,2    SÓ: 1	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 246 ZS: 7,6    TZS: 3,8    FH: 9,6 SZH: 32,4    CK: 9,6    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstopány Bulgur Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 647 ZS: 25,9    TZS: 8,1    FH: 22,1 SZH: 73,3    CK: 25,9    SÓ: 3,3	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 606 ZS: 16,9    TZS: 5,4    FH: 23,5 SZH: 86,8    CK: 2,8    SÓ: 2,2	Palócleves sertéshússal Mákos metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 712 ZS: 25,2    TZS: 6,2    FH: 23,9 SZH: 95,4    CK: 31,3    SÓ: 1,8	Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 609 ZS: 17,1    TZS: 4,1    FH: 18,3 SZH: 91,1    CK: 28,4    SÓ: 3,5	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sertéshúsos paella Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 603 ZS: 22,1    TZS: 6,7    FH: 22,4 SZH: 76    CK: 15,5    SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 227 ZS: 9,6    TZS: 3,6    FH: 8,2 SZH: 25,2    CK: 1    SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 274 ZS: 12,7    TZS: 4,7    FH: 8,9 SZH: 27,8    CK: 0,2    SÓ: 1,7	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8 EN: 234 ZS: 6,7    TZS: 3,7    FH: 6,9 SZH: 35,4    CK: 0,9    SÓ: 1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 247 ZS: 10,2    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 28,7    CK: 2    SÓ: 1,5	Túró desszert Alma  <u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8 EN: 113 ZS: 4,4    TZS: 14,3    FH: 1,9 SZH: 16    CK: 14,9    SÓ: 0	<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 ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

**PÉCS**
**Általános Iskola alsó tagozat**
**2022.09.26.-2022.10.02.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**szombat**
**vasárnap**
**TÍZÓRAI**

Tej Pogácsa	Kakaós tej Margarin Kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Majonézes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 303 ZS: 14,5    TZS: 7,9    FH: 10,6 SZH: 32,1    CK: 9,5    SÓ: 1,9	EN: 298 ZS: 8,1    TZS: 3,9    FH: 10,2 SZH: 46,5    CK: 25,3    SÓ: 0,8	EN: 215 ZS: 4    TZS: 3,2    FH: 8,8 SZH: 33,9    CK: 10,7    SÓ: 0,9	EN: 309 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 10,5 SZH: 53,3    CK: 25,8    SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 5,6    TZS: 2,1    FH: 6 SZH: 33,4    CK: 9,9    SÓ: 1,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**EBÉD**

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma	Pikáns karfiolkremleves Pirított napraforgómaggal Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt	Sertés gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack ízű tea Sült sertésszelet Sajtmártás Pritaminos rizs		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 704 ZS: 26,3    TZS: 8,1    FH: 24,4 SZH: 91,4    CK: 10    SÓ: 2,3	EN: 606 ZS: 23,9    TZS: 10    FH: 25,6 SZH: 68,4    CK: 15,8    SÓ: 2,7	EN: 602 ZS: 15,1    TZS: 3,3    FH: 19,4 SZH: 103,5    CK: 22,7    SÓ: 3,7	EN: 628 ZS: 22,2    TZS: 6,7    FH: 29,1 SZH: 66,9    CK: 7,2    SÓ: 3	EN: 600 ZS: 25,8    TZS: 9,8    FH: 21,8 SZH: 66,6    CK: 18,4    SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**UZSONNA**

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Trappista sajt Margarin Zsemle Paprika	Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek	Müzli szelet Szilva		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 182 ZS: 5,8    TZS: 3,8    FH: 5,1 SZH: 25,4    CK: 0,7    SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 6,8    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 26,9    CK: 2,3    SÓ: 1,5	EN: 300 ZS: 10,6    TZS: 5,8    FH: 14 SZH: 35,4    CK: 0,3    SÓ: 1,1	EN: 214 ZS: 7    TZS: 2,8    FH: 7,9 SZH: 28,7    CK: 1,7    SÓ: 1,5	EN: 137 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 2 SZH: 26,9    CK: 18,9    SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.