

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános iskola felső 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: 241 ZS: 7,5 TZS: 4,6 FH: 6,8 SZH: 34,7 CK: 11,7 SÓ: 1,3	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: 239 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 33,8 CK: 10,8 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Csontleves Sertésfásírt 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 hagymakrémeves 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: 802 ZS: 22,1 TZS: 7,1 FH: 39,8 SZH: 104,4 CK: 8,4 SÓ: 3,4	EN: 701 ZS: 25,8 TZS: 7,4 FH: 24,4 SZH: 87,8 CK: 5,8 SÓ: 2,6	EN: 704 ZS: 20,9 TZS: 5,8 FH: 24,6 SZH: 98,8 CK: 13,2 SÓ: 3,1	EN: 708 ZS: 19,4 TZS: 5,2 FH: 23,2 SZH: 104,6 CK: 26,6 SÓ: 2,3	EN: 781 ZS: 32 TZS: 11,7 FH: 31,9 SZH: 91,3 CK: 16 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: 207 ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH: 29,8 CK: 0,8 SÓ: 1	EN: 213 ZS: 4,8 TZS: 7,5 FH: 6,4 SZH: 35,3 CK: 2,2 SÓ: 0,9	EN: 231 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 8,9 SZH: 28,7 CK: 0,2 SÓ: 1,7	EN: 263 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 9,5 SZH: 35 CK: 0,6 SÓ: 1,3	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 érdeklődi vizsgálatot 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 felső 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: 356 ZS: 13,1 TZS: 5,4 FH: 12 SZH: 44,7 CK: 14,5 SÓ: 1,4</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: 275 ZS: 4,7 TZS: 3,9 FH: 10,5 SZH: 46,3 CK: 13 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: 262 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,1 SZH: 35,4 CK: 11,8 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: 704 ZS: 15,9 TZS: 2,3 FH: 22,9 SZH: 112 CK: 21 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertéshúsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 705 ZS: 17,6 TZS: 4,3 FH: 28,9 SZH: 102,9 CK: 10,7 SÓ: 3,5</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: 700 ZS: 29,9 TZS: 10,5 FH: 26,5 SZH: 76,5 CK: 4,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 9, 10, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 16 TZS: 1,6 FH: 24,9 SZH: 112,3 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: 707 ZS: 31,1 TZS: 10,5 FH: 25,3 SZH: 78,9 CK: 6,9 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: 278 ZS: 12,4 TZS: 4,9 FH: 10,2 SZH: 30,2 CK: 1,2 SÓ: 1,7</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: 262 ZS: 8,4 TZS: 0,7 FH: 9,4 SZH: 36,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 214 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 11,4 SZH: 19,4 CK: 0,1 SÓ: 0,7</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 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 felső tagozat

2022.09.12.-2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 224 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 10,8 SZH: 35,8 CK: 23,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 224 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 34,4 CK: 10,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 275 ZS: 5,1 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 49,2 CK: 11,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaós tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 10,4 SZH: 52,1 CK: 30,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 233 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 11,1 SZH: 36,5 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfölös burgonyaleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 754 ZS: 23,4 TZS: 6,8 FH: 29,5 SZH: 96,5 CK: 12,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10</p> <p>EN: 702 ZS: 13,8 TZS: 3,5 FH: 26,8 SZH: 114,1 CK: 42,1 SÓ: 2</p>	<p>Szárnycsagoly Morzsás nudli Gyümölcsöntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 9,9 TZS: 0,9 FH: 28 SZH: 120,6 CK: 23,6 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 703 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 30,8 SZH: 96,7 CK: 10,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Erdei gyümölcsös tea Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 734 ZS: 24,2 TZS: 7 FH: 25,7 SZH: 100,9 CK: 26,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 186 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Reszelt Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 338 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,5 SZH: 36,6 CK: 1,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 3,7 FH: 9,5 SZH: 24,7 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 227 ZS: 8,1 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 29,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6</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 tartalmú gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 vizsgálást 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) megtekinthető.

PÉCS

Általános iskola felső tagozat

2022.09.19.-2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Tea Sajtkrém Zsemle Paprika	Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér .	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 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: 333 ZS: 9,2 TZS: 5,1 FH: 10,9 SZH: 51,8 CK: 27 SÓ: 0,7	EN: 302 ZS: 8,1 TZS: 4,9 FH: 9,1 SZH: 47,1 CK: 11,8 SÓ: 1,3	EN: 291 ZS: 9 TZS: 4,4 FH: 15,5 SZH: 34,8 CK: 11 SÓ: 1,9	EN: 282 ZS: 5,8 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH: 45,1 CK: 22,2 SÓ: 1	EN: 250 ZS: 7,6 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 33,4 CK: 10,6 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves sertéshússal Mákos metélt Alma	Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sertéshúsos paella Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 708 ZS: 26,2 TZS: 8,2 FH: 24,2 SZH: 84,7 CK: 26 SÓ: 3,4	EN: 702 ZS: 19,7 TZS: 6,2 FH: 27,3 SZH: 100,2 CK: 3,4 SÓ: 2,8	EN: 814 ZS: 27,3 TZS: 7 FH: 28,6 SZH: 111,2 CK: 32,2 SÓ: 1,9	EN: 702 ZS: 21,9 TZS: 5,5 FH: 24,5 SZH: 96,6 CK: 29,2 SÓ: 3,8	EN: 701 ZS: 24,4 TZS: 7,8 FH: 24 SZH: 90,6 CK: 16,4 SÓ: 2,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 265 ZS: 12,6 TZS: 4,8 FH: 9,7 SZH: 26,4 CK: 1,3 SÓ: 1,6	EN: 274 ZS: 12,7 TZS: 4,7 FH: 8,9 SZH: 27,8 CK: 0,2 SÓ: 1,7	EN: 235 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 7 SZH: 35,6 CK: 0,9 SÓ: 1	EN: 249 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 28,9 CK: 2,4 SÓ: 1,5	EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9 SZH: 16 CK: 14,9 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. 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 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) megtekinthető.

PÉCS

Általános iskola felső 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: 232 ZS: 4,6 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 35,3 CK: 12,1 SÓ: 0,9	EN: 309 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 53,3 CK: 25,8 SÓ: 1,1	EN: 224 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 34,4 CK: 10,9 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: 749 ZS: 29,4 TZS: 8,6 FH: 25 SZH: 94,9 CK: 10,6 SÓ: 2,5	EN: 708 ZS: 24,2 TZS: 10,1 FH: 28,4 SZH: 90 CK: 16,7 SÓ: 2,7	EN: 718 ZS: 17,6 TZS: 4 FH: 24,2 SZH: 131,1 CK: 29,3 SÓ: 4	EN: 709 ZS: 26,7 TZS: 7,8 FH: 34,9 SZH: 79,6 CK: 7,9 SÓ: 3,4	EN: 705 ZS: 30,4 TZS: 10,5 FH: 25,7 SZH: 77,2 CK: 19 SÓ: 2	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: 183 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 5,2 SZH: 25,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: 231 ZS: 8,1 TZS: 3,7 FH: 9,6 SZH: 27,9 CK: 2,9 SÓ: 1,8	EN: 336 ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 16,7 SZH: 35,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3	EN: 233 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 28,9 CK: 2,1 SÓ: 1,8	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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.